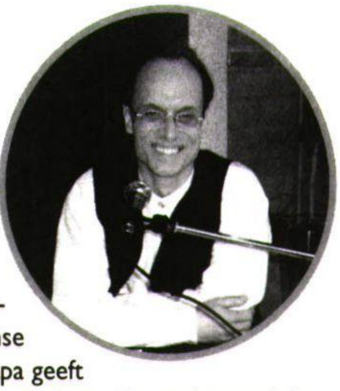
MAITREYA INSTITUUT

Maitreya magazine

Tibetaans boeddhistisch tijdschrift
jaargang 26 - 2004
nummer 1
€ 5,00

Nieuws over Ösel Rinpochee
Nederlandse nonnen
Boeddhisme & Management

Gelukkig Nieuwjaar...



Namens de redactie, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, eerwaarde Kaye Miner en alle medewerkers en vrijwilligers van het Maitreya Instituut, wens ik u een gezond en gelukkig 2004 met veel mededogen en wijsheid.
Met het nieuwe jaar begint het Maitreya Magazine aan haar tweede periode van 25 jaar.
Bovendien bestaat het Maitreya Instituut nu 25 jaar en dat willen we vieren. Lama Zopa Rinpochee heeft toegezegd eind augustus naar Nederland te zullen komen. Uiteraard zal hij naast de feestelijkheden ook onderricht geven. Een groot aantal CPMT-leden zal aanwezig zijn. Het volledige programma zal worden aangekondigd in het aprilnummer van dit magazine.

In het nieuwe semester zal ook in Emst en Groningen de cursus Discovering Buddhism "Ontdek het boeddhisme" van start gaan. In Amsterdam trekt deze cursus al enige tijd een groot aantal belangstellenden. De cyclus verschaft op toegankelijke wijze inzicht in de belangrijkste boeddhistische principes. Onderdelen kunnen ook afzonderlijk worden gevolgd.

De vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen zal de laatste onderdelen van de FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme onderwijzen: de perfectie van wijsheid, het boeddhapotentieel en tantra. Bovendien heeft hij toegezegd in een cyclus van drie opeenvolgende zomercursussen de Lam Rim Chenmo te zullen uitleggen. Deze beroemde tekst van de grote Tibetaanse geleerde yogi Lama Tsong Khapa geeft een gedetailleerde presentatie van de stadia van het pad dat leidt tot het hoogste niveau van persoonlijke evolutie, de staat van volmaakte verlichting, het boeddhaschap. Deze zomercursussen zullen elk twee weken duren.

Naast het complete programma overzicht van de cursussen in Amsterdam, Emst en Groningen, biedt dit magazine deel 2 van de Geschiedenis van het Maitreya Magazine, een lezing van ven. Kaye Miner over Boeddhisme en management, en een paar verslagen van interessante gebeurtenissen.

Ik wens u wederom weer veel leesgenot en hoop dat wij het komende jaar weer op uw steun mogen rekenen. Met de beste wensen en vriendelijke groet,

Uw eindredacteur,
Hans van den Bogaert

Inhoud

Nieuws over Ösel Rinpochee 1

25 jaar Maitreya Magazine deel 2 *door Margot Kool - Stumpel* 2

Nederlandse boeddhistische monniken en nonnen *door Paula de Wijs* 10

Marathon-run for worldpeace *door Joe Weston* 16

Verslag van het vijfde tienerweekend *door Koosje van der Kolk* 17

Programma Maitreya Emst, Amsterdam, Groningen 19

Overzicht kalender 27

Boeddhisme & Management *door Ven. Kaye Miner* 28

Tibetnieuws *door Paula de Wijs* 34

Nieuwe boeken 35

Nieuws over Ösel Rinpochee

Lama Ösel Rinpochee.

Lama Thubten Yeshe, oprichter van de FPMT en van het Maitreya Instituut overleed in 1984 en werd een jaar later in Spanje herboren en herkend. De "kleine Ösel"Rinpochee bezocht het Maitreya Instituut een aantal keren tot hij voor zijn traditionele kloosterstudie naar het Sera-klooster in Zuid-India verhuisde. Daar studeert "Lama", zoals zijn oudere studenten hem liefkozend noemen, om zijn taak als leraar te zijner tijd weer te kunnen opnemen. Hij staat bekend als een serieuze leerling en goede monnik. Hier volgt het laatste nieuws over hem.

Lama Ösel is erop gebrand dat zijn westerse opleiding van gelijk niveau is als die van zijn leeftijdgenoten in het Westen en van een zodanige kwaliteit dat hij ermee, indien nodig, zal worden toegelaten op een universiteit. Nadat hij enkele maanden privé-les had ontvangen in Spanje, heeft Lama besloten dat hij graag wat tijd wil doorbrengen op een kostschool van goede kwaliteit. Na een hoop onderzoek en meerdere gesprekken, werd Lama toegelaten op een elite kostschool die als een van de drie beste van het land wordt beschouwd. De school is bekend vanwege haar academische onderwijs en de ontwikkeling van onderzoek, leiderschap en persoonlijke kwaliteiten. De school is, zoals Lama aandrong, niet te religieus en legt veel nadruk op sport en andere activiteiten.

De school is gevormd naar het voorbeeld van een Engelse kostschool. Er heerst strikte discipline, de studenten dragen een uniform en mogen het schoolterrein niet verlaten behalve tijdens de weekenden en zelfs dan alleen met geschreven toestemming. Er wonen ongeveer duizend studenten die afkomstig zijn van alle landen van de wereld, waardoor de campus een ware internationale sfeer ademt.

Het doel van Lama is een eindexamen van een middelbare school te halen en zich verder te ontwikkelen in sport en op andere gebieden van persoonlijke groei en ontwikkeling.

De leiding is buitengewoon behulpzaam en heeft een programma samengesteld dat aan Lama's specifieke studiebehoeften tegemoet zal komen. Tot dusver lijkt Lama bijzonder blij met deze nieuwe situatie en heeft opgemerkt dat de leiding buitengewoon is en de studenten bijzonder intelligent zijn. Lama zal hard moeten werken om sommige onderwerpen in te lopen en om andere bij te houden. Lama's tussenrapport was goed en tot dusver zijn de leraren tevreden over zijn vooruitgang.

Lama is nog steeds monnik, en is van plan dat te blijven. Zijn bedoeling is om terug te keren naar het Sera-klooster nadat hij zijn middelbare schooldiploma in Spanje heeft behaald.

Vertaling Hans van den Bogaert

25 jaar Maitreya Magazine DEEL 2

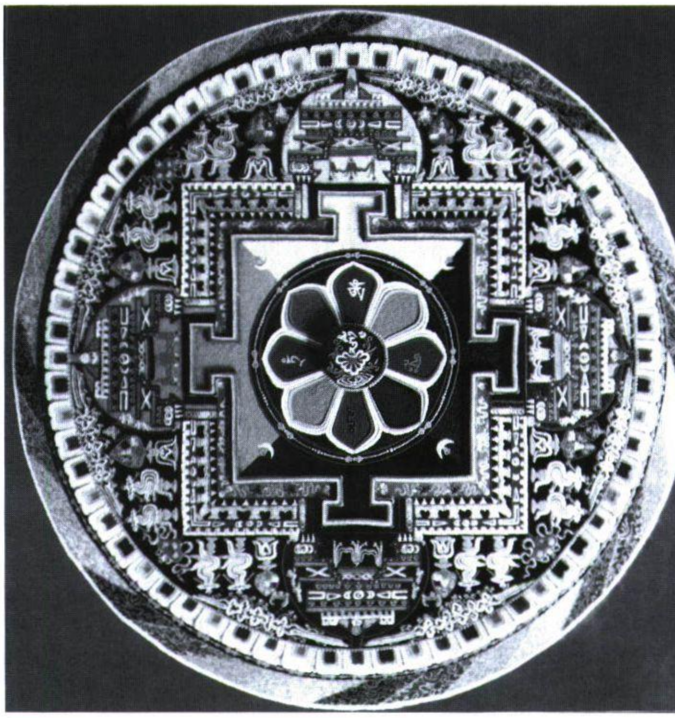
De verbondenheid met de Tibetaanse cultuur

Tibetaanse taalles

Door de jaren heen is er heel wat Tibetaanse taalles gegeven. De eerste die daar mee begon was Herco van Bergen, een toenmalige student van Lama Yeshe, die in 1981 hoofdzakelijk aan de toenmalige bewoners van het Maitreya Instituut in Bruchem elke donderdagavond les gaf. Er werd heel wat gelachen, om de uitspraak en zinsconstructies, en veel geleerd.
In de daarop volgende jaren werd er door de vertalers van de geshe's regelmatig Tibetaanse taalles gegeven en in Emst werden zelfs Tibetaanse taalweekenden gegeven door de Tibetaanse monnik Tenzin Lama en de Nederlandse monnik Thubten Tsépel (Hans van den Bogaert).

Tibetaanse geneeskunde

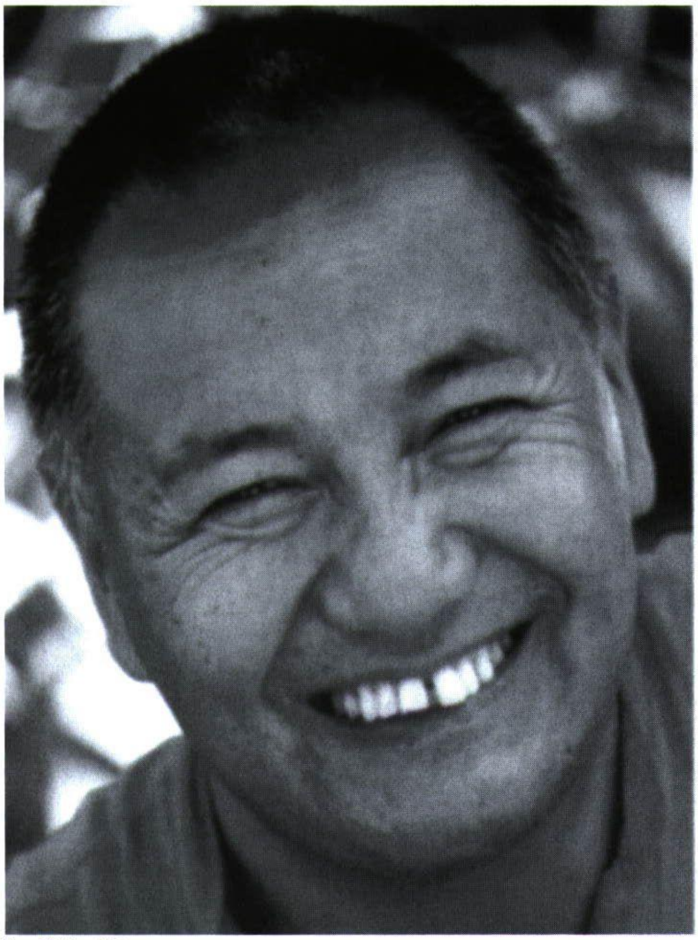
In mei 1983 kwam de Tibetaanse arts Dr. Dolma op verzoek van het MI en met name door Jan-Paul Kool, die door de Tibetaanse geneeskunde volkomen van zijn reuma genezen was, naar Nederland. Zij gaf zo'n 200 consulten in het MI te Bruchem. In de Kosmos te Amsterdam gaf zij in samenwerking met het MI een seminar over de Tibetaanse geneeskunde, waarvan in het najaar van 1985 het boek Tibetaanse Geneeskunde, samengesteld door Louwrien Wijers, verscheen. In het Maitreya Magazine verscheen in december '82 het boeiende profiel en interview van Glenn H. Mullin Tibets meest vooraanstaande vrouwelijke arts. In de zomer editie van '83 verscheen een fotoreportage van haar en in dat najaar een interview door Louwrien Wijers Over het sterven. In jaargang 6 nr 3 stond een artikel over De samenstelling van Tibetaanse medicijnen van haar hand. Het was niet verwonderlijk dat er verscheidene artikelen over haar verschenen want deze "lady-doctor" was een bijzondere vrouw. Niet alleen was zij een uitstekend arts, maar zij was ook voor haar tijd een geëmancipeerde vrouw, aards - zij hield van de geneugten van het leven - en bijzonder spiritueel tegelijk. Arme, zieke, hulpbehoevende patiënten gaf zij niet alleen gratis consulten en medicijnen, zij nam ze ter verzorging ook op in haar huis. Helaas is deze bijzondere vrouw veel te jong overleden en haar memoriam verscheen in het voorjaar van '90 in het MM.
In '85/'86 kwamen onder andere Marjoleine Brouwer, Jan-Paul Kool, Koos Oeberius-Kapteyn, Rob Linschoten, Peter van Heeswijk en Paula de Wijs bijeen om te komen tot een overkoepelend orgaan in Nederland. Dit resulteerde in de Nederlandse Stichting ter bevordering van de Tibetaanse Geneeskunde, de NSTG. Onder de bezielende leiding van Marjoleine Brouwer werden Tibetaanse artsen naar ons land uitgenodigd met uiteindelijk een vaste arts en uitgebreide apotheek.
In jr. 10 nr. 3 staat een artikel over Tibetaanse geneeskunde door Marjoleine Brouwer geschreven. Door alle jaren heen konden patiënten ook naar Emst komen voor een bezoek aan de Tibetaanse arts en hebben er weekenden plaatsgevonden, aangekondigd in het MM, over de Tibetaanse geneeskunde. Wat de Tibetaanse geneeskunde zo uniek maakt, is dat deze geënt is op het boeddhisme. De Medische Tantra's zijn door de Boeddha zelf, in het aspect van de Medicijn Boeddha, onderwezen. De artsen werken vanuit een altruïstische motivatie en doen voor en na hun consulten specifieke gebeden. Ziektes ontstaan door een verstoring van de drie voornaamste basis-energieën, verstoringen die voortkomen uit onwetendheid, begeerte en woede. De Tibetaanse geneeskunde gaat uit van heel de mens, lichaam en geest; niet alleen van symptomen, maar voornamelijk van de oorzaken.



Tibetaanse kunst

Thangka schilder- en tekencursus

Van 15 tot en met 22 juni 1984 stond de eerste schilder- en tekencursus onder de bezielende leiding van Andy Weber in het MM aangekondigd. Hij verbleef in de zeventiger jaren lange tijd in Nepal om daar onder een volledig gekwalificeerde leraar de kunst van het thangka schilderen meester te worden. Van zijn hand zijn vele thangka's (rolschilderingen)en andere arte-facts. Om aan zijn cursus deel te nemen, hoef je niet te kunnen tekenen, het is misschien zelfs een pré, want je leert de lijnen in een raster tekenen. Alle verhoudingen liggen vast, want een boeddha heeft een perfect lichaam. Niet alleen leer je boeddha's en mandala's maken, Andy laat je ook zien hoe je het doek prepareert en kleuren maakt. Hij geeft bovendien les over de boeddhistische kunst en over het boeddhisme, omdat de gehele symboliek daarnaar verwijst. Andy heeft vele jaren onderricht gevolgd en gemediteerd en dit geïntegreerd in zijn dagelijks leven. Tijdens zijn cursussen wordt samen met hem gemediteerd, zodat er vanuit een innerlijke ervaring getekend en geschilderd wordt. Zo ontstaat innerlijke of religieuze kunst.



Lama Thubten Yeshe

Andy is in dit hele proces een bekwame leraar en een cursus bij hem is een "experience".
De eerste jaren waren er nog niet zoveel studenten, een aantal van de vaste bewoners en cursisten van buitenaf, en kwam hij een keer per jaar. Nu komt hij meerdere keren per jaar zowel in Emst als in Amsterdam en heeft hij vele studenten die prachtige kunst gemaakt hebben en een aantal van hen, die Andy gekwalificeerd vindt, geven de kunst door of begeleiden anderen totdat Andy er weer is. Elk jaar vinden we de aankondiging van zijn cursus en regelmatig een verslag van studenten over de "experience" van de cursus in het magazine o.a. te vinden in jr. 8 nr. 1 en 4. De laatste jaren stonden er ook een paar artikelen van Andy in over o.a. de kunst van het Thangka schilderen en over zijn levensloop.

Mandala's

Doordat het MI tweemaal monniken heeft uitgenodigd voor het maken van zandmandala's is daarover een aantal artikelen verschenen. De eerste uitnodiging in het voorjaar van '88 betrof Nalushop Rinpochee en vier monniken van het Gaden-klooster en was een samenwerkingsverband tussen het MI en het Museon in Den Haag met projectleider Ronald Kerkhoven. Gedurende 16 dagen werd door hen met gekleurd zand de mandala van Guhyasamaja vervaardigd. Dit proces was toegankelijk voor het publiek en er waren mensen die er elke dag een paar uur voor vrij namen. Er hebben in '88 in het MM verscheidene artikelen over mandala's gestaan en in jr. 10 nr. 2 verscheen een uitgebreid verslag over het project, de verschillende soorten mandala's en het ritueel opruimen van de mandala, een les in verganKelijkheid en leegte.

In juli '89 hebben drie monniken uit Nepal een zandmandala van de duizendarmige Chenrezig in het MI gemaakt ter voorbereiding op een initiatie. Ook het vervaardigen van deze mandala was voor het publiek toegankelijk.

Stoepa's en andere rituele objecten

Veel van wat er in het MI gebeurt, heeft zijn weerslag in het Magazine, vaak als een voorbereidend artikel op een te komen cursus of gebeurtenis of een bewerking van een transcript en dergelijke. Zo verscheen er een vertaling in drie afleveringen over De Legende van de grote stoepa van Boudhanath in '83 en '84 door Thon Memelink en Louwrien Wijers, in de periode dat wij zelf in de achtertuin van MI in Maasbommel een stoepa bouwden. In jr. 18 nr. 2 vinden we het artikel De stoepa van verlichting door Andy Weber.
In de periode van het vervaardigen van het gebedswiel verschenen er artikelen over het gebedswiel en de vele zegeningen ervan. Er stond een fotoreportage in het MM van de inzegening van het gebedswiel op 19 april '98 door Lama Zopa Rinpochee en Geshe Konchog Lhundup.

Reizen naar het culturele erfgoed

Er hebben heel wat reizen tussen 1980 en 1989 in het MM aangekondigd gestaan naar India, Nepal en Tibet georganiseerd door het MI, waarvan een aantal in samenwerking met de FPMT en de Kosmos. De meesten daarvan gingen ook daadwerkelijk door en dan verscheen er een reisverslag van een enthousiaste deelnemer in het MM. In latere jaren vonden er een aantal reizen plaats onder leiding van de geshe's van het Maitreya Instituut.

De verbondenheid met de FPMT

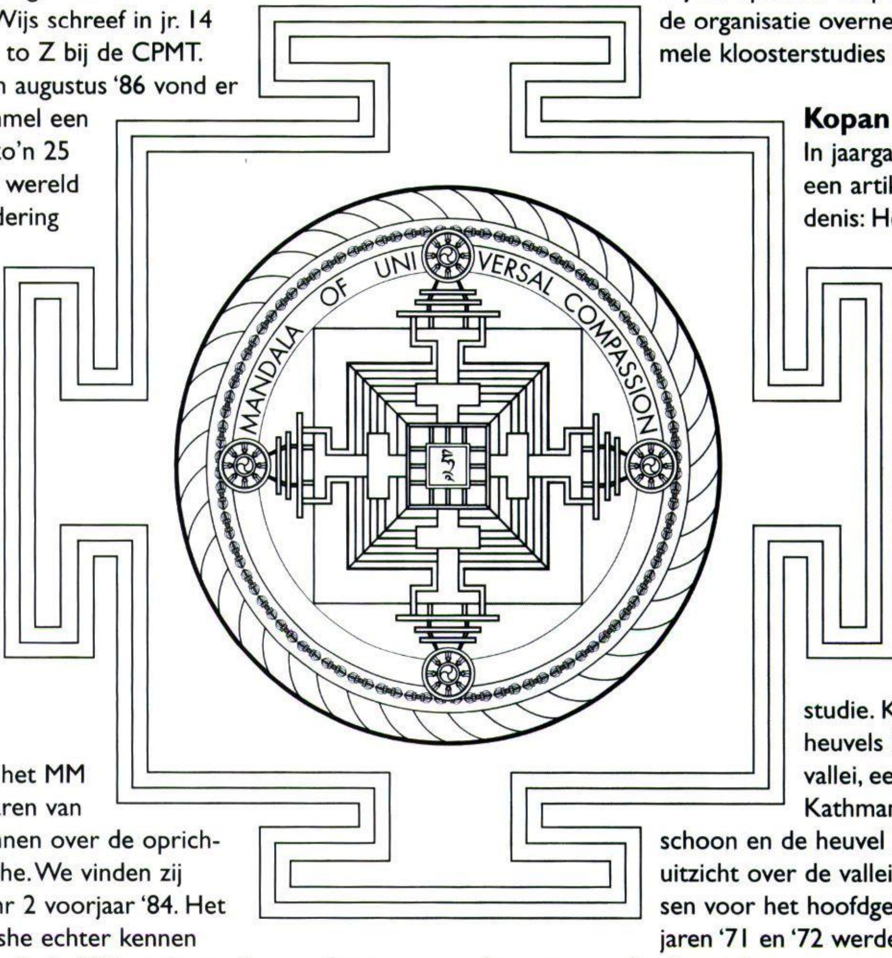
In ons allereerste nummer van december '79 staat een artikel over de FPMT, die in 1975 door Lama Thubten Yeshe (1935-84) werd opgericht. The Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition is toegewijd aan het doorgeven van de boeddhistische Mahayana traditie en waarden wereldwijd door onderricht, meditatie, maatschappelijke dienstbaarheid, boeddhistische retraites en projecten. De organisatie is gebaseerd op de traditie van Lama Tsong Khapa uit Tibet zoals onderwezen door onze oprichter Lama Thubten Yeshe en het spirituele hoofd Lama Zopa Rinpochee.
De FPMT streeft ernaar het inspirerende voorbeeld van Zijne Heiligheid de Dalai Lama te volgen in zijn mededogende dienstbaarheid aan de mensheid. FPMT studenten proberen anderen wereldwijd van dienst te zijn met liefdevolle vriendelijkheid en wijsheid door projecten zoals: het gevangenisproject, lepra- en poliklinieken, gezondheids- en voedingsklinieken, hospices, universele scholen, de Tibetaanse zaak, counseling, centra gericht op ecologie.
In het eerste nummer van MM lezen we dat er 18 centra zijn, waarvan drie met een geshe. In jaargang 8 nr. 1 loopt het tegen de 50 centra met inbegrip van uitgeverijen e.a. Op dit moment zijn er wereldwijd zo'n 140 centra, projec-

ten en offices in 24 landen en zijn er 33 geshe's in centra werkzaam. Voor meer informatie over de FPMT en haar projecten zie www.fpmt.org

De verbondenheid met de CPMT

CPMT betekent Council for the Preservation of the Mahayana Tradition en wordt gevormd door de hoofden van de verschillende afdelingen van de FPMT, veelal centrum-directeuren.

Zij komen regelmatig regionaal of wereldwijd bijeen. Paula de Wijs schreef in jr. 14 nr. 4 het artikel Van A to Z bij de CPMT. In de eerste week van augustus '86 vond er in het MI in Maasbommel een meeting plaats waar zo'n 25 mensen uit de gehele wereld voor de CPMT-vergadering bijeenkwamen. Een verslag hiervan lezen wij in jr. 8 nr. 3. In het MM staan een aantal verslagen van gehouden vergaderingen. Als Lama Zopa in augustus 2004 naar Nederland komt, staat er voor de 3de keer een CPMT-vergadering in Nederland gepland.



Uiteraard staan er in het MM artikelen over de leraren van de FPMT om te beginnen over de oprichter Lama Thubten Yeshe. We vinden zij levensverhaal in jr 6 nr 2 voorjaar '84. Het beste leer je Lama Yeshe echter kennen door de vele lezingen die in MM van hem zijn verschenen. Alhoewel dat, voor zover je dat mag zeggen, niet dezelfde impact heeft als het daadwerkelijk bij zijn onderricht aanwezig zijn. Zijn enorme vitaliteit, humor, levensvreugde en uitstraling zijn niet in woorden uit te drukken. Om de Dharma zo goed mogelijk bij de westerse mens te laten aansluiten, onderzocht hij alles. Hij ging naar het strand, discotheken etc. en gebruikte die ervaringen tijdens zijn onderricht. We vinden deze kwaliteiten uitgebreid beschreven in jaargang 12 nr. 3 in het artikel Lama - de man uit het boek Reïncarnation van Vicki Mackenzie.

Jaargang 6 nr. 1 is geheel gewijd aan Lama Zopa Rinpochee. We vinden hierin artikelen als: Over Lama Thubten Zopa Rinpochee, samengesteld door Louwrien Wijers, een artikel door Geshe Rabten over Lama Zopa Rinpochee, het artikel De Lawudo Lama, een korte levensbeschrijving van Lama Zopa Rinpochee, de incarnatie van de Lawudo Lama, een interview met hem, verslag van een student over het onderricht van Lama Zopa Rinpochee tijdens een Kopan-cursus en verschillende lezingen van hem.

Uiteraard verschenen er artikelen en fotoreportages over de reïncarnatie van Lama Thubten Yeshe, Lama Ösel Rinpochee, die in 1985geboren werd bij Spaanse ouders. Lama Ösel studeert momenteel in het Sera-klooster, een van de voornaamste boeddhistische kloosters in Zuid India. Hij zal opnieuw de positie van hoofd van de organisatie overnemen als hij zijn formele kloosterstudies heeft afgerond.

Kopan

In jaargang 2 nr 1 vinden we een artikel over de geschiedenis: Het ontstaan van Kopan.

In 1969 werd het Kopan klooster door Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee gesticht als centrum voor boeddhistisch onderricht, in antwoord op de sterke wens van hun westerse studenten voor begeleiding en een plaats voor studie. Kopan ligt hoog in de heuvels boven de Kathmandu vallei, een half uur rijden van Kathmandu. De lucht is er schoon en de heuvel biedt een magisch uitzicht over de vallei. De benodigde fondsen voor het hoofdgebouw, gebouwd in de jaren '71 en '72 werden bijeengebracht door een groeiend aantal westerse studenten. De eerste meditatiecursus werd gegeven voor zo'n twintig studenten. In 1974 was de belangstelling met 200 studenten zo groot, dat er een stop ingesteld moest worden. Duizenden studenten zijn hier met de dharma in contact gekomen, waaronder ook velen uit Nederland. In het MM stonden meerdere malen artikelen van Nederlandse studenten over hun Kopan-ervaring. Een aantal van de eerste Kopan-studenten is na terugkeer in het eigen land met de oprichting van een Dharma-centrum begonnen. Ook in Nederland is het Maitreya Instituut er gekomen door mensen die lessen in Kopan volgden.

Kopan is ook de thuishaven voor jonge mensen uit het Solo-Kumbu gebied van Nepal en huisvest nu meer dan 640 monniken en nonnen uit het Himalaya-gebied onder leiding van de abt Geshe Lama Lhundup. Jonge monniken en non-

nen vanaf zeven jaar komen naar dit Gelugpa klooster, een van de besten in de Kathmanduvallei, om een klassieke kloosteropleiding te ontvangen. De geschiedenis van het Mount Everest centrum vinden we in jr. 2 nr. 3 en jr. 7 nr. 4. In 1973 werd Kopan ook het thuis voor het IMI, het International Mahayana Institute.
Het IMI werd door Lama Yeshe in het leven geroepen ten behoeve van zijn westerse studenten die zo geïnspireerd raakten, dat zij hun leven wilden wijden aan de beoefening van het boeddhistische pad, door de geloften voor monnik of non te nemen. Op dit moment omvat het IMI verscheidene kloostergemeenschappen. Hun geschiedenis staat ook in het kort in MM jr. 2 nr. 3.

Boeddhistische studies

Binnen de FPMT bestaan verschillende boeddhistische studieprogramma's te weten: The Master Program, The Basic Program (FPMT-basisstudie Tibetaans Boeddhisme), The Foundation of Buddhist Thought, Discovering Buddhism and Discovering Buddhism at Home.
In het MI te Emst wordt momenteel voor de tweede maal de FPMT-basisstudie Tibetaans Boeddhisme gegeven, die van start is gegaan in april 2000. Bovendien wordt de mogelijkheid geboden tot tijdelijke thuisstudie. Het onderricht in MI Emst wordt gegeven door Geshe Sonam Gyaltsen en rechtstreeks in het Nederlands vertaald door Hans van den Bogaert.
In jr. 15 nr. 2 staat een artikel over dit studieprogramma geschreven door Olga Planken, die jarenlang in Engeland een diepgaand studieprogramma had gevolgd en in Emst heeft geholpen ons programma op te zetten. In jr. 16 nr. 4 verscheen een stukje over aanpassingen van dit studieprogramma.
Het Maitreya Instituut te Amsterdam, dat in 1998 zijn deuren opende, volgt het Discovering Buddhism Program dat in het Engels wordt gegeven door Ven. Kaye Miner, een zeer ervaren non. Ook in Maitreya Groningen zal vanaf dit jaar het Discovering Buddhism Program worden gegeven. Dit en alle andere programma onderdelen staan uiteraard in het magazine vermeld.
Zie voor meer informatie onze website: www.fpmt.org en www.maitreya.nl

Projecten EEC

In jaargang 3 nr. 3 najaar '81 vinden we een vooraankonding van de Enlightened Experience Celebration '82. Deze EEC, in de wandelgangen Dharma Celebration genoemd, was bedoeld om het werk dat tot nu toe in het Westen was verricht, te ondersteunen en de mondelinge overlevering verder in de westerse cultuur in te voeren. Het was een initiatief van het IMI en werd van 5 januari tot 30 april '82 gehouden.
Het bestond uit een uitgebreid lesprogramma in Bodhgaya en Dharamsala waaraan de meest vooraanstaande leraren hun medewerking verleenden, zoals Z.H. de Dalai Lama, Yongdzin Ling Rinpochee, Yongdzin Tridjang Rinpochee, Tsenshab Serkong Rinpochee, Kyabdje Song Rinpochee, Lama Thubten Zopa Rinpochee, Tara Tulku en Lama Thubten Yeshe.
Er vonden vele initiaties plaats, onderricht in Mahamudra en Dzogchen, de Zes Yoga's van Naropa, commentaren op het ontwikkelings- en voleidingsstadium van tantra, de algemene filosofie van de vier klassen van tantra en onderricht in de vinaya. In jr. 4 nr. 2 vinden we een uitgebreid verslag hiervan door Louwrien Wijers.
In 1986 vond EEC II plaats en in 1990 EEC III.
In 2004 staat opnieuw een Dharma-Celebration geplanned, EEC IV.
Zie voor meer informatie: www.fpmt.org (onder FPMT Charitable Projects and Upcoming Events).

Universal Education

De doelstelling van universele educatie is om een gelukkiger en beter mens te worden door op een geïntegreerde wijze het waarnemings- en onderscheidingsvermogen, de cognitieve, emotionele en intuitieve vermogens van studenten te ontwikkelen, zodat zij hun volledige menselijke potentieel kunnen verwezenlijken.
In 1982 werd de eerste Internationale Conferentie over Universele Educatie in Italië gehouden. Er waren vele internationale sprekers aanwezig waaronder Z.H. de Dalai Lama. Een verslag hiervan vinden we in jr. 4 nr. 4 en een artikel Wat betekent universeel onderwijs?
In dat magazine staat ook vermeld de oprichting van het Universeel Onderwijs Project in Nederland, later

Universele Educatie Associatie-Holland genoemd en het uitgeven van het Nederlandstalige tijdschrift Educare; dit alles op initiatief van Paul en Carla Baas, onderwijzers en toenmalige bewoners van het MI.
Het uitgebreide artikel De Principes van Universele Educatie is in drie afleveringen te vinden in jr. 6 nr. 4, jr. 7 nr. 1 en 2 en is geschreven door Ven. Constance "Connie" Miller, toenmalig hoofd van het overkoepelende internationale UEP. Vervolgens vinden we in jr. 8 nr. 3 een artikel van Lama Yeshe over het Mahayana, het voornaamste uitgangspunt voor een universele opvoeding.
Vanaf 1996 werd een aantal kinderweekenden georganiseerd door Alix Royer, Sandra Tideman en ondersteund door Koosje van der Kolk. Verslagen hiervan vinden we in jr. 19 nr. 1 en 3. Een aantal jaren geleden werden er ook voor het eerst tienerweekenden gehouden op initiatief van Euf Kerlen en Koosje van der Kolk. Ook daarvan hebben verslagen in het MM gestaan. In jr. 19 nr. 2 staat een verslag van de FPMT Education Conference door Alex de Haan en Thirza.
Recentelijk wordt er gewerkt aan informatie voor scholen door Paul Baas en Tineke de Leeuw-de Bouter.
Zie voor meer informatie: www.fpmt.org. of neem contact op met Ven. Kaye Miner, programma coördinator MI Amsterdam.

Stervensbegeleiding

Vanaf september '91 werd een aantal weekenden georganiseerd met als titel Sterven als deel van het leven, die gegeven werden door Geshe Konchog Lhundup, William Yang en De Bijna Dood organisatie bij monde van Ina Vonk.
Rond '99 werd de werkgroep stervensbegeleiding opgericht o.l.v. Klaas Boer. Van zijn hand verschenen artikelen Over Leven en dood in MM jr. 17 nr. 4 en jr. 21 nr. 1.

Integratie van het boeddhisme in het Westen

Er hebben in de loop der jaren heel wat artikelen, cursussen en lezingen in gestaan die duidelijk met integratie te maken hebben. Maar er is meer dan dat. Het begint natuurlijk allereerst bij onze leraren die de Dharma zo goed en helder mogelijk aan ons proberen over te dragen. Dit vergt een inlevingsvermogen en een zekere integratie in en onderzoek van onze cultuur. Ook van onze kant moeten we ons openstellen voor denkbeelden en gewoontes, waarmee we in onze cultuur niet zijn grootgebracht. Integratie vindt plaats in en door onze taal, een goede vertaler, die beide culturen kent, is onontbeerlijk.
Dit vindt zijn weerslag in de artikelen van onze leraren. We vinden het terug in artikelen die door studenten door de jaren heen geschreven zijn, omdat we onze eigen ervaring met dharma daarin proberen te verwoorden. We vinden het terug in de vele interviews met leraren, studenten, leek of kloosterling, waarvan velen van de hand van Koosje van der Kolk. We vinden het terug in Lama Yeshe's Big Vision en Universal Education.

Aan artikelen vinden we al meteen in jr. 2 nr. 1 een artikel over Meditatie en Misleiding door Stephen Batchelor en de meditatie-beoefening Visualisatie van Jezus door Lama Yeshe.
In november '80 vindt er de cursus Psychologie en Boeddhisme plaats door Mw. Dora Kalff, oud studente en vriendin van Jung en in jr. 3 nr. 1 staat dan ook de lezing Het vrouwelijke principe.
Jaargang 3 nr 4 is geheel aan integratie gewijd en zowel Z.H. de Dalai Lama als Paula de Wijs schrijven over integratie en ook het artikel Westerse psychologie vindt therapeutische inzichten in Oosterse tradities van Eric Marcus staat erin. In jaargang 5 nr. 1 schrijft Daniel Coleman over De betekenis van de boeddhistische psychologie voor het Westen.
In jr. 6 nr. 4 vinden we het verslag van het symposium "Other Realities" dat in Alpbach Oostenrijk gehouden werd onder de titel Z.H. de Dalai Lama ontmoet "New Age" wetenschappers in opzienbarend forum. Van spirituele zijde waren daar: Z.H. de Dalai Lama, Roshi Richard Baker en de Benedictijner broeder David Steindl-Rast, een vriend van Thomas Merton. Van wetenschappelijke zijde waren er de vier beroemde 'new age'-wetenschappers David Bohm, Fritjof Capra, Rupert Sheldrake en Francisco Varela. Dit uitgebreide artikel werd samengesteld door Louwrien Wijers.

Padmasambhava manifesteert zich volgens Lama Sogyal in het Westen via kunstenaars is een dialoog tussen Sogyal Rinpochee en Louwrien Wijers naar aanleiding van een te schrijven artikel 'Kunst en Spiritualiteit' voor de 'Art of Peace Biennale" in Hamburg en staat in jr.7 nr 4. In jr. 9 nr.1 staat van Leo Matos het artikel Een Westerse benadering van de Tibetaans boeddhistische psychologie.
In jr 9 nr 2 vinden we het artikel Irini Schrijer maakt boeddhistische kunst met foto's van schilderijen van haar. Deze expositie van moderne kunst was o.a. geïnspireerd door de twaalf schakels van onderling afhankelijk ontstaan en thema's als vergankelijkheid en verandering.

Toepassing van het boeddhisme in de geestelijke gezondheidszorg is een artikel van Malcolm R. Walley dat in jr. 9 nr. 3 staat.
In jr. 12 nr. 3 vinden we een verslag van de opening en eerste paneldag van Art meets Science and Spirituality in a changing economy, waarin managers en andere maatschappelijk gezien invloedrijke voormannen - en vrouwen hun visie verbreden in ontmoetingen met enkele van 's werelds grootste beeldende kunstenaars, een aantal baanbrekende moderne wetenschappers, en door mondiale of zelfs universele verantwoordelijkheid bewogen religieuze denkers waaronder Z.H. de Dalai Lama en economen.

Jan Paul Kool

Geshe Wangchen en Geshe Konchog Lhundup.

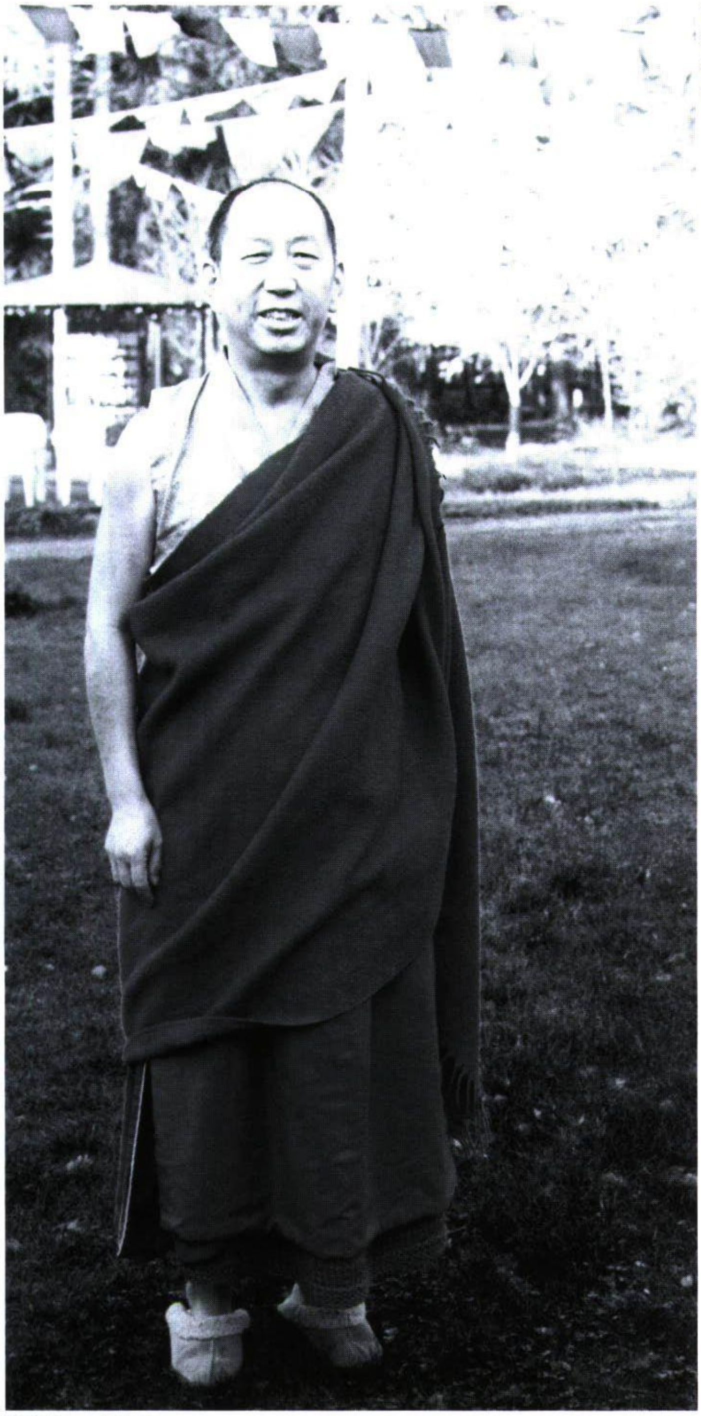
Monniken en nonnen

Er is door de vele jaren heen regelmatig iets gepubliceerd met betrekking tot monniken en nonnen. Vooral in de beginjaren vindt er regelmatig een dialoog plaats tussen het boeddhisme en het christendom. In jr. 5 nr. 1 staat de aankondiging van een weekend in de Kosmos onder de Titel 'Boeddhisme en Christendom' door Dom Tholens en Thubten Tsépel (Hans van den Bogaert) waarin zij hun licht laten schijnen over de overeenkomsten tussen mis en poedja, de Drie-eenheid en de Drie Kaya's.
In jr 5 nr 2 staat het artikel Dom Tholens, initiatiefnemer voor werelddialoog van monniken. Als Geshe Konchog Lhundup 's avonds les gaf in de Kosmos in Amsterdam, was hij 's middags op bezoek bij Louwrien Wijers aan de Herengracht en kon iedereen die dat wilde hem daar spreken. Op een van die middagen kwam Marcel Messing, die antropologie, cultuurpsychologie en vergelijkende godsdienstwetenschappen studeerde en onder andere het aangrijpende boek De weg der Katharen publiceerde, op bezoek. Er ontspon een boeiend gesprek tussen Geshe Konchog Lhundup en Marcel Messing wat resulteerde in een groot artikel in jr 7 nr 3 getiteld: Innerlijk christendom en boeddhisme met elkaar vergeleken.

Van 25 - 27 augustus '88 vond er een ontmoeting plaats tussen christelijke en boeddhistische monniken waarvan een verslag staat in jr. 10 nr. 3. In dit artikel komen achtereenvolgens Vader Dom Tholens, Gelong Thubten Tsépel en Vader Bernard de Give aan het woord over hun ervaringen tijdens de ontmoeting.

De geshe's

Een prachtige foto-reportage van de aankomst van Geshe Konchog Lhundup staat in jr. 6 nr. 3.
Op deze foto's zien we ook Geshe Wangchen van het Manjushri Centrum in Londen, die in die jaren regelmatig les bij ons gaf, en die de net aangekomen geshe de eerste maand gezelschap hield en een beetje wegwijs maakte in de westerse samenleving.
In jr. 6 nr. 4 staat het Interview met Geshe Konchog Lhundup dat Gelong Thubten Tsépel en Louwrien Wijers hadden over diens leven.
Een Verslag van de Geshe-meeting in Dharamsala geeft Geshe Konchog Lhundup in MM jr. 12 nr. 4. In jr. 13 nr. 4 staat de Afscheidsspeech van Geshe Konchog Lhundup en in jr. 14 nr. 1 schrijft Paula de Wijs over De eerste ontmoeting met Geshe Sonam Gyaltsen.



Jan Paul Kool

Geshe Sonam Gyaltsen

Inmiddels is de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen al weer bijna 12 jaar in ons midden. Het aantal artikelen dat naar aanleiding van zijn lezingen in het Maitreya Magazine is verschenen is te groot om hier te noemen. Van verschillende van Geshela's cursussen verschenen boekjes bij onze eigen uitgeverij. Van vrijwel alle cursussen zijn transcripten geproduceerd, zodat het onderwezen materiaal voor diepgaande studie beschikbaar is.

Vrouwen in het boeddhisme

Jr.7 nr.4 is vooral gewijd aan vrouwen in de Boeddha-Dharma. We vinden er dan ook een indrukwekkend artikel van de hand van Louwrien Wijers over Tibetaans boeddhistische nonnen die voor een volledige wijding naar Hongkong, Taiwan en Singapore zijn gegaan. Z.H. de Dalai Lama stelt er groot belang in de overdracht van de volledige wijding voor vrouwen (bhikshuni) in het Tibetaans boeddhisme te herstellen.
In hetzelfde nummer staat het artikel Volledig gewijde non Patricia studeert nu voor geshe in Dharamsala en het artikel Non Ann Mac Neil sprak op het laatste vrouwenfestival in Amsterdam waarin zij verteld hoe zij ertoe gekomen is non te worden en wat ze er van heeft geleerd.
Dorje Pamo was het eerste klooster voor Westerse nonnen in de FPMT. Ven. Cherry Green (Thubten Chödron) deed verslag van dit FPMT-klooster in Zuid-Frankrijk. Op dit moment zijn er kloosters voor westerse FPMT nonnen in Canada, Australië en Italië.
Jr. 9 nr. 3 geeft een Verslag van de internationale conferentie voor boeddhistische nonnen.
Nonnen en leken uit 24 landen namen hieraan deel. De conferentie werd geopend door Z.H. de Dalai Lama, die in zijn warme en bemoedigende toespraak voor zijn boeddhistische zusters hen aanzette om de Dharma te bestuderen. Hij ondersteunde het idee dat vrouwen de volledige wijding moeten kunnen ontvangen en de positieve rol die ze kunnen spelen om de sangha en de samenleving in het algemeen te bevorderen. Hij juichte het gevecht voor gelijke status toe en erkende dat vrouwen overal ter wereld streven naar gelijkheid en dat boeddhisten zich daar niet van kunnen isoleren. Alle aanwezigen waren diep geïnspireerd door zijn aanwezigheid en toespraak.
In jr. 25 nr. 2 en 3 wordt door de Nederlandse non Tenzin Sangmo aandacht gevraagd voor het realiseren van een kloostertje voor westerse nonnen in Dharamsala.
Ook wordt de laatste jaren in MM regelmatig aandacht gevraagd voor de vaak moeilijke omstandigheden waaronder nonnen in Nepal en India proberen te studeren. Zie onder andere het artikel Boeddhisme met de 'vrouwenbijbel' in de hand door Karen Hendrikse jr. 25 nr. 3.
(Er zijn FPMT kloosters voor Oosterse nonnen in Nepal en Taiwan.)

Dieptepunten

Op 3 maart 1984 overleed Lama Thubten Yeshe, inspirator en geestelijk leider van het MI op 49-jarige leeftijd. Jr. 6 nr. 2 is geheel aan hem gewijd middels een ontroerend In memoriam door Pater Bernard de Give, een Verslag van de crematie van Lama Yeshe, zijn Levensverhaal, zijn Big Vision, de artikelen Vragen aan Lama Yeshe en Lama Yeshe over de dood.
In de daarop volgende jaren overleden praktisch alle grote meesters van de Gelugpa-traditie: Kyabdje Song Rinpochee, Tsenshab Serkong Rinpochee, Yongdzin Ling Rinpochee, Yongdzin Tridjang Rinpochee, Geshe Ngawang Dhargye en Geshe Rabten.
Een ander dieptepunt was en is de onmenselijke toestand in

Tibet. In de vaste rubriek Tibetnieuws maar ook in afzonderlijke artikelen wordt melding gemaakt van de genocide, martelingen, gemis aan religieuze vrijheid, de vernietiging van het milieu en de massala verhuizing van Chinezen naar Tibet. Teveel zaken die de oorspronkelijke Tibetanen nog altijd kwellen.

Hoogtepunten

Hoogtepunten waren vooral de bezoeken van hoge leraren aan Nederland en het MI. Op de eerste plaats natuurlijk Z.H. de Dalai Lama en in het bijzonder die van onze "eigen" leraren Lama Thubten Yeshe en Lama Zopa Rinpochee. Regelmatig vinden we in het MM verslagen van of artikelen over hun lessen.
De komst van de Geshe's Konchog Lhundup en Sonam

Jan Paul Kool

Lama Zopa Rinpochee met Lama Ösel, 1986.

Gyaltsen, waardoor we veel en gedegen onderricht kunnen volgen zijn zeker hoogtepunten. Veel van hun lessen hebben uitstekende artikelen in het magazine voortgebracht.
Een hoogtepunt is elke terugkeer van een grote meester. Voor het MI was in het bijzonder de reïncarnatie van Lama Thubten Yeshe in de persoon van Ösel Rinpochee reden voor feest. Een verslag hiervan vinden we in jr. 8 nr. 2 Lama Yeshe is terug. In jr. 8 nr. 4 staat een stukje over zijn trooninstallatie en in jr. 9 nr. 1 het artikel De wedergeboorte van een leider.
In jr. 12 nr. 2 staat een fotoreportage van alle herboren en herkende Gelugpa-meesters en ook jr. 14 nr. 3 staan foto's van hen. De viering van het 10-jarig bestaan van MI had als eregast Lama Ösel Rinpochee en er staat een prachtige fotoreportage in het MM van deze feestelijke dag met toespraken, Dharma-toneelstukken, swingende band, kindermiddag en lekker eten.
In jr. 12 nr. 1 vinden we de lezing die Z. H. de Dalai Lama hield bij de aanvaarding van de Nobelprijs voor de vrede in 1989. Dit was een hoogtepunt omdat daardoor de Tibetaanse zaak breed onder ieders aandacht kwam en omdat het een pleidooi voor geweldloosheid is.
In jr. 12 nr. 3 vinden we het Verslag van de eerste Europese Lam Rim-cursus die in augustus 1990 in het MI in Emst gehouden werd. De Lam Rim-cursus duurde 14 dagen en werd gevolgd door een kleine week van initiaties, beide geven door Lama Thubten Zopa Rinpochee. Er namen 300 studenten uit geheel Europa en daarbuiten aan deel. Deze mega-organisatie werd dankzij de enorme inzet van velen een groot succes.

Tot besluit

Het Maitreya Magazine was niet tot stand gekomen zonder zijn vele medewerkers door de jaren heen: leraren, vertalers, artikelen schrijvers, dichters, illustratoren, redactie- en vertaalteams, vormgevers, fotografen, interviewers, geïnterviewden, bewerkers, transcribeerders, programma- en kalenderoverzicht makers, recensenten, inpakkers, de PTT, computertechneuten, de abonnementsmedewerkers, verkopers enz. Maar het magazine zou zeker ook niet verschijnen zonder u, de trouwe lezer. Het MAITREYA MAGAZINE GEFELICITEERD en nog vele jaren....... minstens tot de komst van Maitreya Boeddha

Verschillende van de in dit artikel genoemde magazines zijn nog verkrijgbaar in de boekwinkel te Emst. Ook is een compleet overzicht verkrijgbaar met alle titels van tot op heden verschenen artikelen. Beide zijn telefonisch te bestellen bij MI Emst tijdens kantooruren.

Door Margot Kool

Nederlandse boeddhistische monniken en nonnen

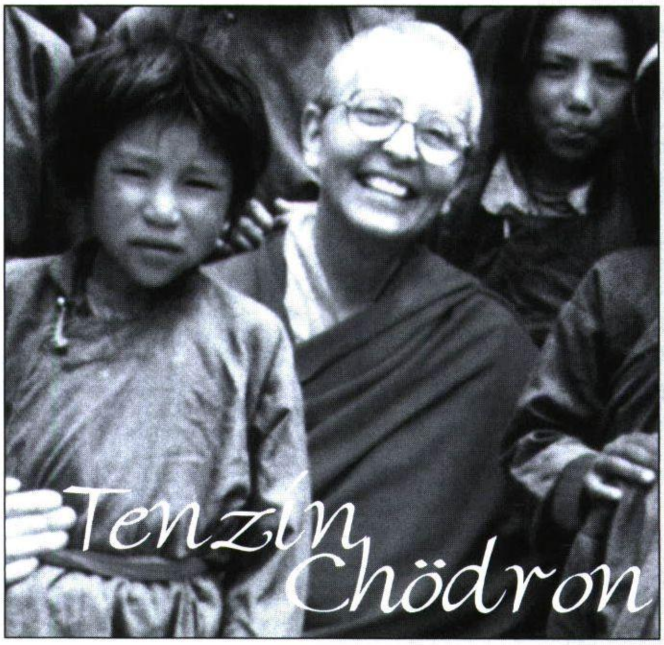
In de loop der jaren zijn er verschillende mensen monnik of non geworden. Een aantal heeft na verloop van tijd voor terugkeer naar het lekenleven gekozen. Van de huidige sangha-leden verblijft maar een klein aantal in Nederland. Het leek ons interessant u als lezers van het Maitreya Magazine kennis te laten maken met de Nederlandse sangha! In het vorige nummer presenteerden we u de monniken. In dit nummer presenteren we u de nonnen. We hebben daartoe alle sangha-leden de volgende vragen gesteld:

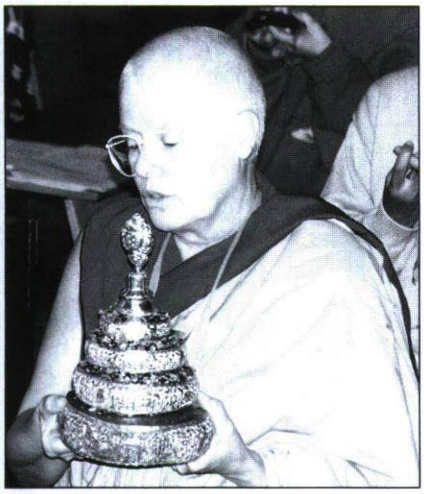
1. **Wat is je Nederlandse naam?**
2. **Wat is je wijdingsnaam?**
3. **Door wie ben je tot monnik/non gewijd?**
4. **Wanneer?**
5. **Wat is het grootste verschil tussen hoe je dacht dat het zou zijn gewijd te zijn en hoe het in werkelijkheid is?**
6. **Wat zou jouw advies voor de lekengemeenschap zijn?**

Tenzin Chödron

Wat is je Nederlandse naam? Ineke.
Wat is je wijdingsnaam? Tenzin Chödron.
Door wie ben je gewijd? De getsül-wijding ontving ik van Z.H. de Dalai Lama en de bhikshuni- wijding van Thich Huyen Vi.
Wanneer? De getsülma-wijding op 3 januari 1987 en de bhikshuni-wijding op 23 oktober 1992.
Wat is het grootste verschil tussen hoe je dacht dat het zou zijn gewijd te zijn en hoe het in werkelijkheid is? Ik had absoluut geen idee gemaakt over hoe het zou zijn om non te zijn. Ik had het me nooit afgevraagd. Het was alsof ik het allang wist en het leven als non gewoon weer oppikte. Het voelde helemaal normaal. Ik woon al negen jaar in een huis in de bergen in Zuid-Frankrijk en ben daar erg gelukkig. Ik ging alleen in de bergen wonen om uit de drukte te komen en uit de culturele dwang. Ik wilde zelf uitvinden en zelf uitmaken wat ik met de leer van de Boeddha aankon. Het is een ontdekkingsreis die nog dagelijks doorgaat. Schoonheid heeft een buitengewone invloed op mij en het is hier met uitzicht op de sneeuwbergen ontzettend mooi. Ik moet 15 kilometer rijden om boodschappen te halen en ben 3 maanden per jaar ingesneeuwd. Ik heb het erg naar mijn zin.

Wat zou jouw advies voor de lekengemeenschap zijn? Ik zou zijn ze aanraden niet te gefixeerd te zijn op het idee van formele practice als iets wat apart staat van je dagelijkse leven, maar van je dagelijks leven je meditatiebeoefening te maken.





Tenzin Kälzang

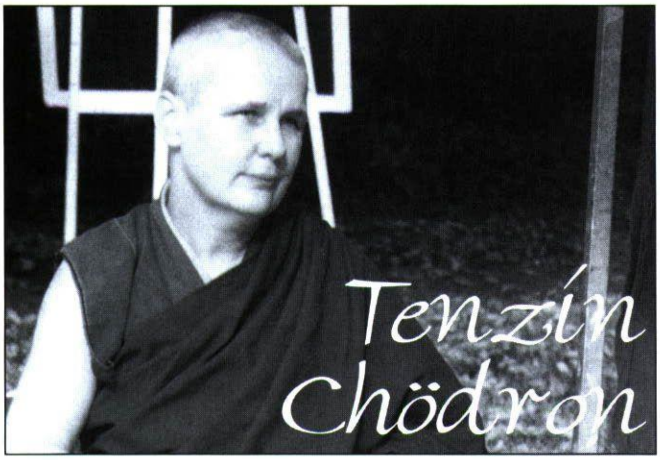
Wat is je Nederlandse naam? Die vraag beantwoord ik liever niet, want de Dalai Lama heeft mij aangeraden de ordination-naam te gebruiken en het non worden te voelen als een "clear cut" met het verleden. Niemand heeft er iets aan.
Wat is je wijdingsnaam? Tenzin Kälzang.
Door wie ben je gewijd en wanneer? Ik ontving de algemene kloosterwijding (rabdjung) en de naam Lobsang Drölkar van Lama Zopa Rinpochee op 02-02-1989. Ik werd tot getsülma gewijd door Z.H. de Dalai Lama op 18-02-1989 en ontving de naam Tenzin Kälzang. Ik werd tot bhikshuni gewijd door Ven. Thich Huyen-Vi en Geshe Tengye op 03-07-1994 en ontving de naam Thichnu Tri Tanh.
Wat is het grootste verschil tussen hoe je dacht dat het zou zijn gewijd te zijn en hoe het in werkelijkheid is? Ik had me er geen voorstelling van gemaakt. Het komt op je af en je moet handelen naargelang de dingen op je afkomen, binnen de context van de Dharma natuurlijk. Er zijn niet veel boeddhistische kloos-

ters in het Westen en in het begin vond ik het wel raar om gewoon weer thuis te wonen. Maar zoals Hans zei: "In Nederland is het bij de wet verboden een landloper te zijn. Je moet gewoon ergens wonen." Het is natuurlijk wel fijn om dan dichtbij een Dharma-centrum te wonen. Het is wel grappig om na zoveel jaren te merken dat dingen waarvan ik dacht dat ze moeilijk zouden zijn, zoals niet luisteren naar muziek, na verloop van tijd geen enkel probleem zijn. Ik mis nooit dat ik geen westerse kleding draag, geen haar heb, geen make-up gebruik. Al dat soort dingen, die vroeger tot de dagelijkse gang van zaken behoorden, mis ik totaal niet.

Wat zou jouw advies voor de lekengemeenschap zijn? Volgens mij zijn er veel leken die goede beoefenaars zijn en daarbij ook nog flink studeren. Daar kun je alleen maar bewondering voor hebben.

Tenzin Kälzang

WHEREEVER THERE IS SANGHA THERE, THE DHARMA WILL FLOURISH

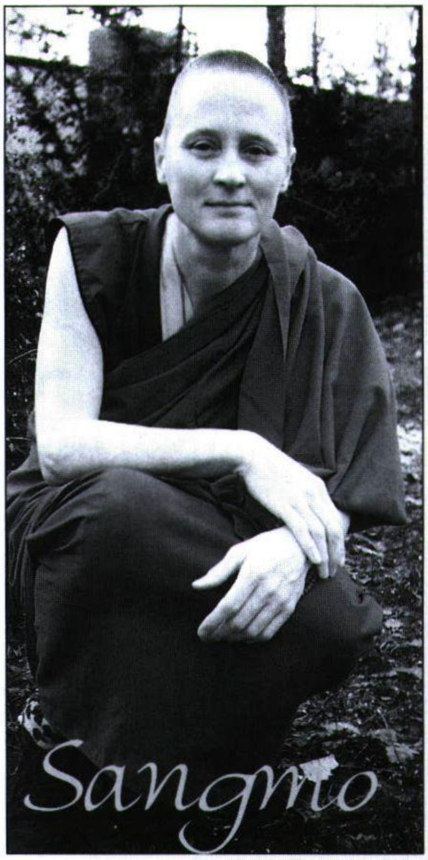


Tenzin Chödron geboren 04-04-1952

Wat is je Nederlandse naam? Nederlandse naam: niet nodig.
Wat is je wijdingsnaam? Tenzin Chödron.
Door wie ben je tot non gewijd? Door Z.H. de Dalai Lama.
Wanneer? Op17-02-1997.
Wat is het grootste verschil tussen hoe je dacht dat het zou zijn gewijd te zijn en hoe het in werkelijkheid is? Als ik terugkijk, kon ik me er eigenlijk geen voorstelling van maken. Het heeft zo'n diepgaande invloed op mijn geest gehad, het is net als het betreden van een onbekend land(schap): je kunt erover lezen, maar als je er staat is de ervaring totaal uniek en overrompelend. Mijn prioriteiten zijn duidelijk verschoven in de praktijk, het is echt de spirituele "core-business" en zo langzamerhand valt de rest weg, als het zeven van grof materiaal naar een steeds verfijndere vorm. Toen ik non werd, wist ik niet eens dat deze fijnere vormen bestonden. Ik leefde in de grovere levenslagen en ik wist wel heel duidelijk dat ik intensief wilde zuiveren en positieve energie verzamelen, maar een echt concrete voorstelling maken van hoe dat zou uitpakken had ik niet. Verder zijn de uiterlijke omstandigheden van het non zijn in India totaal anders dan voor westerse nonnen. Het was ook een heel avontuur om mijn plek daarin te vinden. Ik had nooit gedacht dat ik op mijn eentje zou wonen (niet in een nonnengemeenschap) en een part-time baan zou hebben in de maatschappij. Ook examens doen ik de FPMT-basisstudie Tibetaans boeddhisme, daar dacht ik tijdens mijn inwijding nog totaal niet aan. Ik dacht dat ik in India zou blijven, in Ladakh of Dharamsala, in een nonnenklooster. Zo zie je hoe karma kan gaan! Ik vroeg indertijd Lama Kirti Tsenshab Rinpochee om advies vanwege mijn gezondheid. Hij vroeg: waar heb je de meeste affiniteit mee? Ik zei op de eerste plaats Ladakh, dan Dharamsala en Nederland totaal niet, daar ga ik niet heen! Nu ben ik al weer sinds oktober 1998 in Nederland bij Geshe-la. Zo zie je maar!
Wat zou jouw advies voor de lekengemeenschap zijn? Ik heb veel respect voor de hoeveelheid tijd, energie en aandacht die lekenstudenten steken in hun studie en beoefeningen. Ik sta soms verbaasd te luisteren wat ze allemaal doen! Hoe krijgen ze het voor elkaar in hun toch al drukke leven. Ga zo door! Fantastisch! Ik denk dat het welslagen daarvan te maken heeft met de volgende punten (voor de mensen die daar nog niet helemaal in slagen): prioriteiten stellen wat zinvolle/zinloze tijdsbesteding is. Schrap alles wat energie & ruimte opslurpt, wat karmisch niets positiefs oplevert: dat kan variëren van geen feestjes meer aflopen tot je huis leegmaken van overbodige troep. Het tweede is (je leven is al wat leger en minder vol geworden) je prioriteiten stellen op Dharma-gebied. Er zijn zoveel prachtige teksten en beoefeningen die je kunt bestuderen/beoefenen. Ga na wat bij je past (wat je hart heeft), wat je kunt behappen in die fase in je leven en vraag Geshe-la om advies. Voer je plannen zo gewetensvol mogelijk uit en laat je vooral niet afleiden door al die opwindende, fascinerende, legio mogelijkheden in onze westerse wereld. Het derde is bij dit alles heel belangrijk: ken jezelf in je kwaliteiten en zwakheden en zet bakens uit voor de meest gebruikelijke valkuilen. Als je weet dat een bepaalde verstorende emotie veelvuldig de jouwe is, maak zelf je waarschuwingsbordjes en pak het aan volgens de methoden die Geshe-la je heeft aangereikt. Stel dat niet uit! Je weet dat dit het juiste resultaat heeft dus waarom zou je er niet meteen mee beginnen? Waarom zou je wachten? Het is net als een aanbieding bij de Aldi. Daar moet je 's ochtends om negen uur op af, wil je de buit binnenslepen. Je kunt niet tot half elf wachten, dan ben je te laat. Je hebt weliswaar uitgeslapen, maar dat heeft in dit geval het verkeerde resultaat opgeleverd en je wordt er ook nog chagrijnig van omdat je achter het net heb gevist. Ik wens jullie echt allemaal een bloeiende Dharma-ontwikkeling toe.

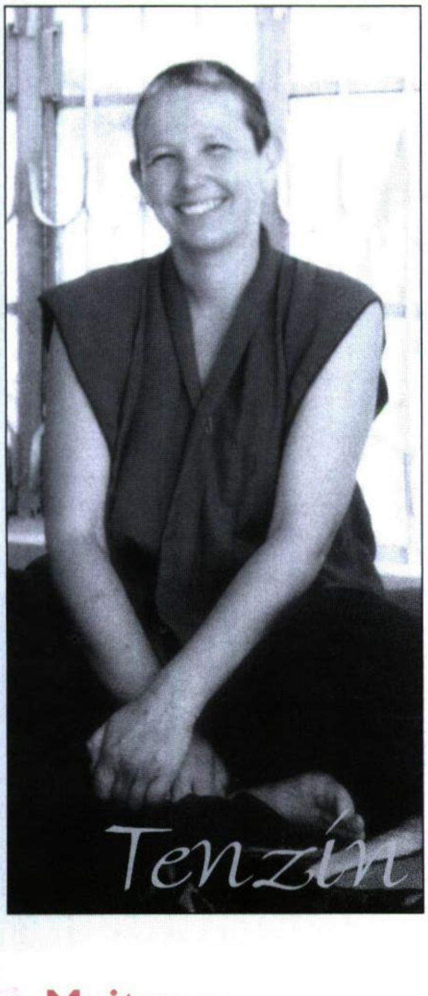
Tenzin Sangmo

Wat is je Nederlandse naam? Betty Bunt, geboren 25-01-1959.
Wat is je wijdingsnaam? Tenzin Sangmo.
Door wie ben je tot non gewijd? Door Z.H. de Dalai Lama.
Wanneer? Op 17-02-1997.
Wat is het grootste verschil tussen hoe je dacht dat het zou zijn gewijd te zijn en hoe het in werkelijkheid is? Ik had gedacht meer tijd voor Dharma te hebben, maar ik geloof dat ik teveel "werk- karma" op mijn bordje heb in dit leven. Het bouwen van het nonnenklooster Thösamling (in Dharamsala, Noord-India) vergt natuurlijk alle aandacht en alle energie en dat betekent dat er voor mijzelf weinig tijd is om me op de studie te richten. Ik hoop echter dat later de tijden iets zullen veranderen en dat ik meer toekom aan de zaken waarvoor ik non ben geworden. Ik realiseer me echter wel dat het werken voor het nonnenklooster een behoorlijke beoefening met zich meebrengt met alle obstakels en problemen die zich voordoen, dus in die zin heb ik niets te klagen. Het gaat relatief heel goed met alles, maar het kan natuurlijk altijd beter...
Wat zou jouw advies voor de lekengemeenschap zijn? Voor de boeddhisten in Nederland, tja, ik denk toch dat je het beste in het dagelijkse leven je beoefening kunt zoeken. Er zijn zoveel mogelijkheden om de Dharma toe te passen. Mindtraining is de practice voor het Westen, denk ik. Zeker in de turbulente tijd waarin we nu leven. En natuurlijk het ontwikkelen van compassie is zo belangrijk, daar kunnen we denk ik niet genoeg aan werken. Alhoewel ik vind dat de westerse mens al over behoorlijk veel compassie beschikt!



Tenzin Sangmo

WHEREEVER THERE IS SANGHA THERE, THE DHARMA WILL FLOURISH



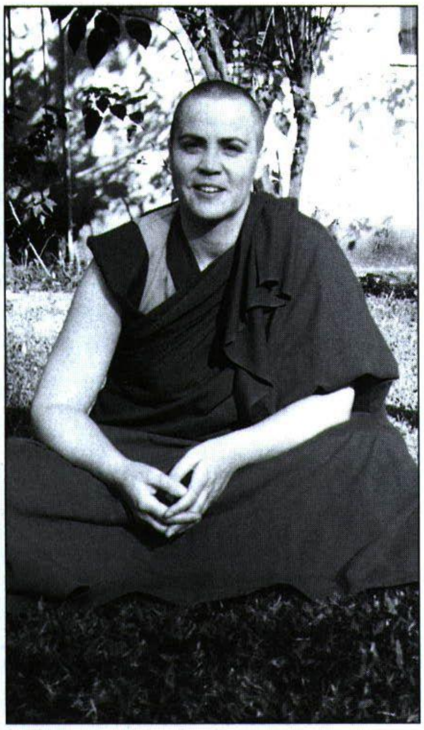
Tenzin Dechen

Tenzin Dechen

Wat is je Nederlandse naam? Kaatje, geboren in 1965.
Wat is je wijdingsnaam? Tenzin Dechen.
Door wie ben je tot non gewijd en wanneer? Rabdjung-wijding van Denma Lochö Rinpochee in 1998 en getsül-ma wijding van Z.H. de Dalai Lama in 1999.
Wat is het grootste verschil tussen hoe je dacht dat het zou zijn gewijd te zijn en hoe het in werkelijkheid is?
Dat het leven als non in deze moderne tijd je honderdduizenden mogelijkheden en situaties aanbiedt om na te gaan hoe je geest (mind) werkt. Het is soms erg confronterend, maar het blijft interessant.
Wat zou jouw advies voor de lekengemeenschap zijn?
Persoonlijk heb ik niets te zeggen. Maar hier zijn wat woorden van Lama Yeshe die mij altijd inspireren:

"When a strong wind blows, the cloud vanishes and blue sky appears. Similarly, when the powerful wisdom that understands the nature of the mind arises, the dark clouds of ego disappear. That's why Lord Buddha prescribed penetrative analysis of both your positive and your negative sides. In particular, when your negative mind arises, instead of being afraid, you should examine it more closely."

Lama Yeshe: Becoming your own Therapist.



Lhundup Jamyang

Wat is je Nederlandse naam? Marleen Schreuders.
Wat is je wijdingsnaam? Lhundup Jamyang.
Door wie ben je tot non gewijd? Door Geshe Sopa.
Wanneer? Op 26-02-2000.

Wat is het grootste verschil tussen hoe je dacht dat het zou zijn gewijd te zijn en hoe het in werkelijkheid is? Ik had gedacht meer tijd te kunnen investeren in studie en meditatie. Om in balans te blijven vind ik het prettig om bezig te zijn. Ik was dus erg blij dat ik hier de gelegenheid kreeg om het baantje van gompa-manager op me te nemen. Er is hier echter zoveel werk (zoals in elk centrum) dat ik, gezien de aard van het beestje, soms geneigd ben teveel erin op te gaan. Verder vind ik het leven in een gemeenschap heel confronterend. Er is geen enkele mogelijkheid om te ontsnappen aan je eigen illusies, ze zijn altijd "right in your face", zoals ze dat hier zeggen. Hard werken, dus.
Wat zou jouw advies voor de lekengemeenschap zijn?
Ik ben me steeds opnieuw bewust dat werken voor Lama Zopa ongelooflijk veel positieve energie oplevert, en (omdat elke ontmoeting zo confronterend kan zijn) het is een fantastische manier om je negatieve karma snel op te branden. Dus als jullie de mogelijkheid krijgen om iets voor het centrum te doen kan ik jullie adviseren deze mogelijkheid met beide handen aan te grijpen. Verder denk ik dat het heel belangrijk is om elke dag iets van je beoefening te doen. We proberen de mind om te vormen door hem te trainen in een andere richting en elke dag een klein beetje oefenen (bijvoorbeeld 5 minuten meditatie, een set waterschaaltjes offeren, of misschien alleen maar een kaarsje branden met de gedachte om het beste van je dag te gaan maken voor alle levende wezens) levert op den duur veel meer op dan eens per maand heel veel tijd geven aan je beoefening. Ik merk dat ik heel veel ervaringen zou kunnen delen. Ik voel me hier de hele dag ondergedompeld in de Dharma. Dat maakt me meer en meer bewust van het feit hoe ongelooflijk mooi de Dharma is, het is zo allesomvattend. Hoe meer ik er van proef, des te beter gaat het smaken. Het is het beste wat we kunnen vinden in dit universum, een antwoord op elke vraag en elke situatie.

Lhundup Jamyang

Thubten Dolkar

Dolkar

Wat is je Nederlandse naam? Tsering Dolkar Sloeserwij-Hartkamp
Wat is je wijdingsnaam? Thubten Dolkar

Door wie ben je tot non gewijd en wanneer? Ik heb de Rabdjung-wijding ontvangen van Khen Rinpochee Lama Lhundrup op 19 januari 2002 in het Root Institute te Bodhgaya en de getsül-wijding van Chobgye Trichen Rinpochee op 27 februari 2002 te in Boudhanath.
Wat is het grootste verschil tussen hoe je dacht dat het zou zijn gewijd te zijn en hoe het in werkelijkheid is? Aan de ene kant is het voor mij nog mooier dan ik had gedacht en ik ben heel blij dat ik non kan zijn. Het is wat ik vanaf het allereerste begin het liefst wilde, maar uiteindelijk weer helemaal losliet omdat het niet mogelijk leek in mijn omstandigheden. Toen waren opeens alle condities aanwezig en kon het wel. Daar ben ik eigenlijk steeds dankbaarder voor aan het worden.
Aan de andere kant liep ik na mijn wijding wel tegen mijn tekortkomingen aan. De confrontatie met mijn oude patronen is een stuk harder geworden, nu de ontsnappingsmiddelen uit het gewone leven weg zijn. Maar ik probeer nu veel meer dan voorheen er een uitdaging van te maken en het met andere ogen te zien en er zo een beoefening van te maken.
Wat zou jouw advies voor de lekengemeenschap zijn? Ik heb geen speciaal advies. Hooguit wat ik nu zelf probeer te doen door de confrontatie met mezelf aan te gaan.

Zopa Chödron

Wat is je Nederlandse naam? Deborah Lisa Barette.
Wat is je wijdingsnaam? Zopa Chödron.
Door wie ben je gewijd? Door Zijne Eminentie Minling Khenchen Rinpochee van het Mindrolling klooster in Dehra Dun, India.
Wanneer? Op 20-02-2002.
Wat is het grootste verschil tussen hoe je dacht dat het zou zijn gewijd te zijn en hoe het in werkelijkheid is? Op dit moment is mijn persoonlijke situatie zo dat ik deel uitmaak van een klein nonnenklooster annex retraitecentrum in India. Wij zijn een gemeenschap van ongeveer dertig nonnen, waarvan ik de enige westerse ben, en we hebben een wisselend aantal westerlingen in retraite. We zijn ook gezegend met de aanwezigheid van onze leraar, de eerwaarde Khandro Rinpochee, die hier woont en het klooster leidt. Ik ben heel gelukkig dat ik deel uit kan maken van een gemeenschap en een omgeving waarin ik getraind wordt en begeleid wordt door mijn leraar en ook door de oudere nonnen die zoveel jaren ervaring hebben en die zo aardig, zo genereus en zo gezegend zijn. Het is moeilijk in woorden uit te drukken hoeveel dankbaarheid ik voel voor het hebben van zo'n bijzondere kans om mij te ontwikkelen. De grootste uitdaging voor mij is het deel uitmaken van een Tibetaanse gemeenschap en ook datgene waarvan ik de verwachting had dat het anders zou zijn dan het is, dat is integratie. Mijn verwachting was dat het simpelweg een kwestie zou zijn van zwemmen of verzuipen: samenleven met de andere nonnen, samen praktiseren, Tibetaans leren, etc. Dit was mijn opvatting van integratie: snel en intensief. Maar helaas was dit niet het geval. In plaats daarvan bevind ik me in een geleidelijk proces dat zeker in het begin voor mij moeilijk te accepteren was. Tibetaanse nonnen zijn heel anders opgevoed dan westerlingen. Naast de duidelijke culturele en taal verschillen is het ook zo dat veel van hen van jongs af aan opgevoed zijn binnen de kloostermuren. Voor hen is het kloosterling zijn en in een gemeenschap leven volstrekt natuurlijk, meer dan wat voor andere levensstijl dan ook. Zij zijn zeer gedisciplineerd in de acties van lichaam, spraak en geest, altijd bedachtzaam wat betreft de invloed van hun woorden en daden op een ander. Alles wordt voor en met de groep gedaan en zelfzuchtigheid wordt niet getolereerd. Westerlingen daarentegen... Meer hoef ik niet te zeggen. Wij weten hoe we zijn, laat ik eerlijk zijn. Wij zijn meestal individualistisch, vaak erg emotioneel en soms overgevoelig. Dit gebrek aan beheersing in onze woorden en daden heeft ons een slechte naam gegeven, waar moeilijk overheen te komen is. Dit klinkt misschien een beetje hard, want laat ik wel wezen, wij komen uit een andere cultuur en hebben een andere opvoeding achter de rug. Velen van ons zijn pas op latere leeftijd gewijd, na vele jaren als volwassenen te hebben geleefd met een familie en een carrière. We zijn gewend om dingen zelf en op onze eigen manier te doen en we zijn niet gewend om in een gemeenschap te leven. Dus hoe je het ook wendt of keert, als je ons in een situatie brengt met zeer gedisciplineerde monniken of nonnen, vallen we al snel buiten de groep en verstoren de harmonie. Dus het vertrouwen moet verdiend worden en daarom is integratie een grote uitdaging. Ik moet wel zeggen dat mijn verwachting om bij intreding zomaar lid en deelgenoot van deze Tibetaanse gemeenschap te worden een beetje naïef van mij was, om niet te zeggen arrogant. Vragen die in het begin bij mij opkwamen zoals "waarom kan ik niet gewoon geaccepteerd worden en waarom de discriminatie", veroorzaakten alleen maar droefheid en lijden in mijn geest. Maar mettertijd ben ik begonnen de zaken vanuit een ander perspectief te zien. Het is belangrijk om het grote geheel te zien en sommige van de issues die tot de huidige situatie hebben geleid. Ik wil een deel van de oplossing zijn, niet van het probleem. Ik probeer begrip te hebben voor anderen en hun moeilijkheden. Ik wil leren om de toestand met nederigheid en geduld te benaderen en om zelfs te zien dat sommige zaken een kwestie van karma en verdienste zijn. En boven alles wil ik de visie van de goeroe dienen. Ik weet dat het mijn leraars wens is om meer westerse nonnen in de Sangha te brengen en ik hoop dat ik door mijn ervaringen daarbij behulpzaam kan zijn.
Een ding wat ik nog wil benadrukken is dat omdat wij westerlingen meestal pas later in ons leven onze wijding doen wij daardoor een krachtige overtuiging en motivatie hebben om het pad te volgen. Zelf ben ik op mijn 39e toegetreden als non. Omdat we wat ouder zijn hebben we een gevoel van urgentie, van geen tijd van dit kostbare mensenleven te willen verspillen omdat het zo makkelijk en snel weer voorbij kan zijn. Dit kan een grote positieve kracht zijn in ons verlangen om dienstbaar voor anderen te

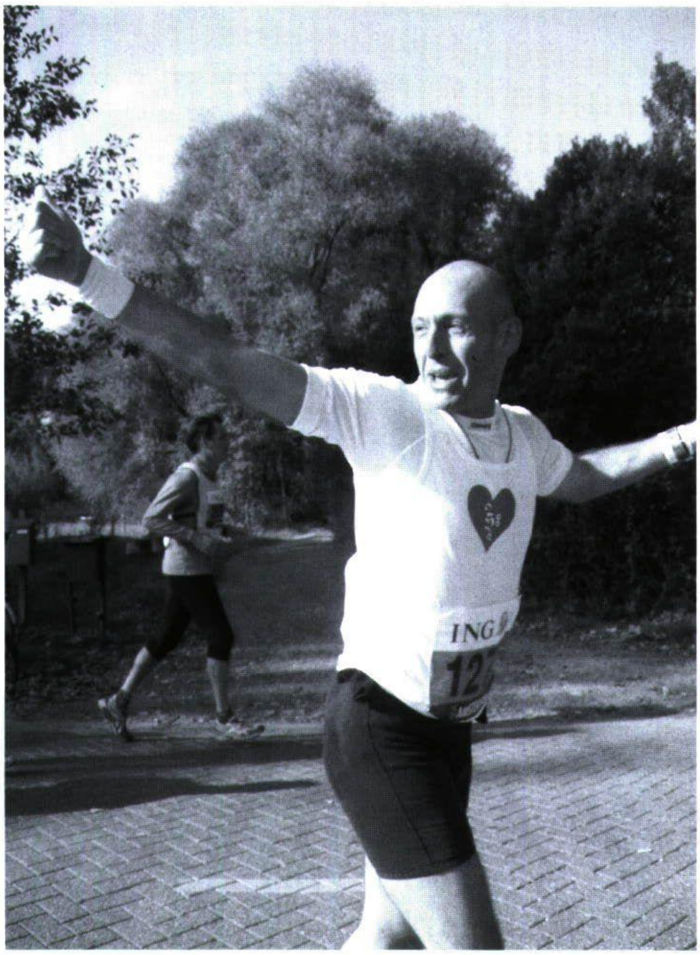
zijn. Maar we moeten ook voorzichtig zijn dat dit geen obstakel wordt. Het is essentieel om de manier waarop wij dingen doen los te kunnen laten en een flexibele geest te ontwikkelen. De leringen zeggen dat een van de vruchten van beoefening is dat we minder en minder opinies hebben. "Moge ik de verlichting bereiken ten behoeve van alle voelende wezens zolang ik het op mijn manier kan doen", is niet hoe het zou moeten. Afstand doen gaat veel verder dan afstand doen van mensen, plekken en dingen. Afstand te doen van gehechtheid aan van alles en nog wat, onze ideeën en meningen, zelfs over hoe we dienstbaar kunnen zijn. Ik weet dat het mijn eigen neiging is om te klein te denken. Om vrij te zijn van deze neiging is het essentieel dat we onze leraar vertrouwen, dat we de moed hebben om in de spiegel te kijken die voor ons wordt opgehouden en om te onderkennen dat zelfzuchtigheid zichzelf met de allerbeste intenties kan vermommen.

Wat is jouw advies aan de lekengemeenschap? Als iemand denkt aan intreden, zou ik willen suggereren om het langzaam aan te doen. In mijn eigen geval beoefende ik de lekengelofte zes maanden zonder ze formeel te nemen. Het is belangrijk te weten dat je een gelofte kunt houden en welke moeilijkheden je tegen komt. Dit is ook een manier om mededogen te hebben met jezelf en niet simpelweg meer negatief karma te creëren. Later nam ik de lekengelofte met alle vijf voorschriften plus het celibaat voor een jaar en daarna werd ik non. Natuurlijk is ieders situatie anders maar ik zou iedereen willen adviseren de tijd te nemen. Het allerbelangrijkst is om de basisvoorschriften perfect te kunnen houden. Als westerlingen moeten we het onszelf niet toestaan gefascineerd te raken door de uiterlijke verschijningsvorm van sommige geloften zoals het dragen van het habijt en het scheren van het hoofd. We moeten echt de basisvoorschriften begrijpen. Ik wil vooral het begrip van het celibaat benadrukken als je kloosterling bent en trouw zijn / seksueel wangedrag voorkomen, als je de lekengeloften wilt nemen. Ik wil ook de relatie met een gekwalificeerd leraar benadrukken en het belang van de inwijding te doen op diens advies. De rabdjungwijding heeft drie voorschriften. Deze zijn: het uiterlijk van een kloosterling aannemen, het uiterlijk van een leek afzweren, het advies volgen van je abt en leraar. Hoe kan iemand zich aan deze voorschriften houden als hij of zij geen formele relatie met een leraar heeft? Een van de dingen die mijn leraar altijd benadrukt, is het belang van niet alleen een goed kloosterling te zijn (rituelen leren, praktiseren, Tibetaans leren etc) maar om een goed mens te zijn. We weten dat er twee soorten bodhichitta zijn: de wensende verlichtingsgeest en de ondernemende verlichtingsgeest. Veel van ons zijn heel goed in het wensende deel. We zeggen grootse gebeden "Moge ik alle voelende wezens naar het boeddhaschap begeleiden", "Moge ik de voeder zijn van alle voelende wezens" etc. We zeggen deze gebeden met veel enthousiasme op en luiden onze bel en trommeltjes. Daarna wandelen we onze kamer uit en ontploffen omdat iemand alweer de afwas niet heeft gedaan en wij de vieze borden zelf moeten wassen. Dit soort reacties reflecteren de staat van onze bewustzijnsstroom. Door onze jaloezie, wraakgevoelens en irritatie kwetsen we anderen met onze scherpe woorden en onvriendelijke handelingen. Wat hebben we aan onze beoefening als we onze handelingen van lichaam, spraak en geest kunnen beheersen? Er is geen grotere teleurstelling naar onszelf toe en geen grotere hypocrisie naar anderen, dan dit. De leringen zeggen dat de pij een veld van verdienste is, maar dit betekent dat het ook een grote verantwoordelijkheid is. Met het brengen van de Dharma naar het Westen moeten we een levend voorbeeld zijn van wat de leringen onderwijzen. Waarom zouden mensen willen toetreden of boeddhist willen worden, als zij mensen zien die geen controle hebben over hun emoties en onaardig zijn tegen anderen. We moeten hierin strikt zijn. We moeten elkaar aanmoedigen om goed bezig te zijn met onze handelingen en onze geesteshouding. We moeten ook moedig genoeg zijn om elkaar eraan te herinneren, ieder keer dat we tekortschieten, maar dit moet op een aardige en vaardige manier gebeuren, soms zelfs met humor gedaan worden. Als wij degene zijn die ergens aan herinnerd wordt dienen we op dezelfde manier te reageren. Als sangha representeren we een van de Drie Juwelen en behoren dat met waardigheid, onderscheidingsvermogen en compassie te doen. Op deze manier kunnen we behulpzaam zijn en meehelpen een waarachtige boeddhistische kloostertraditie in het Westen te creëren. (Met dank aan Frank Baltus voor de vertaling).

Door Paula de Wijs en
Hans van den Bogaert

Zopa Chödron

Marathon-run for worldpeace



Zondag 19 oktober werd de Amsterdam Marathon gehouden, een grootschalig sportevenement. Joe Weston, sedert vele jaren een trouw student bij het Maitreya Instituut, greep deze gelegenheid aan voor zijn daad van vrijgevigheid van liefde en mededogen op weg naar blijvende wereldvrede. We vonden zijn daad dapper genoeg om hem hier te vermelden. Mogelijk inspireert zijn initiatief anderen tot dergelijke daden van integratie van boeddhistische waarden in de "gewone" maatschappij.

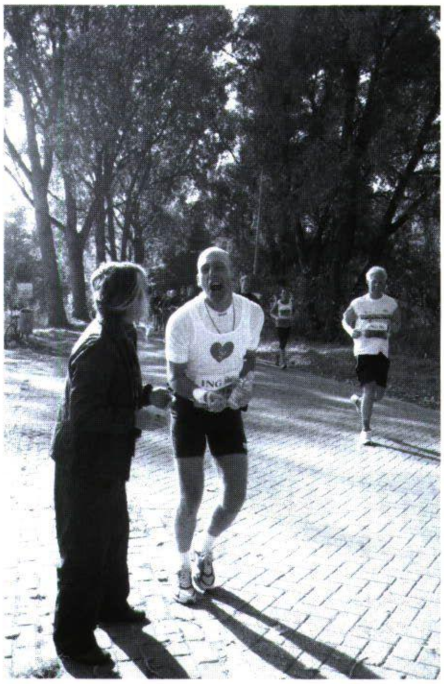
Ongeveer 13000 deelnemers renden dezelfde 42 kilometer (26,2 miles) baan rond de binnenstad die de atleten van de Olympische Spelen in 1928 hebben gelopen. Het was de eerste keer dat Joe een dergelijke marathon liep. Hij stelde zich twee doelen:

1. Binnen de termijn van 4 uur de finish halen.
2. Gedurende de 4 uren van de marathon mediteren op

HET ONTSTAAN EN VERSPREIDEN VAN BLIJVENDE WERELDVREDE IN GEHEEL DE WERELD.

Joe droeg zijn boodschap op een zelf ontworpen shirt, in een symbool dat een combinatie is van het bij iedereen in het Westen bekende rode hart en daarin de Tibetaanse letter HRIH, de zaadletter van de Boeddha van Mededogen. Joe vroeg verder aan alle mensen die op zijn e-mail lijst staan om samen met hem te mediteren op vrede, zodat zijn missie meer kracht zou krijgen.

"LET'S WEAVE THE GOLDEN THREADS OF PEACE, LOVE AND COMPASSION THROUGHOUT THE WORLD!"



Na afloop ontvingen wij van Joe een mailtje waaruit vooral voldoening spreekt:

"I did it!!!!!! I finished even faster than my expected time. My hope was to finish the 42 kilometers (26,2 miles) between 4 hours and 4 and a half hours. I crossed the finish line, arms spread wide, heart open, big smile on my face after 3 hours, 48 minutes. I had a surprising abundance of energy, clarity and focus. My pace was rather steady through the whole run. I felt so ALIVE!"

Zijn inspanning werd door de weergoden beloont met goed weer. Volgens Joe had zijn succes zeker ook te maken met het symbool van liefde en mededogen op zijn borst (zie foto) en het woord PEACE op zijn rug. Talrijke vrienden juichten hem toe op verschillende plaatsen langs de route. Joe zegt: "It was a thrilling experience, one that I will never forget and one that I plan on repeating in the future. Thanks for your contribution."

Tijdens het tienerweekend dat 19 oktober in MI Emst werd gehouden werd enthousiast meegedaan met deze actie voor vrede van Joe.

Joe Weston en Hans van den Bogaert

Verslag van het vijfde tienerweekend

Op verzoek van de tieners begon het weekend al op vrijdagavond 17 oktober, zodat er meer tijd was voor discussie en uitwisseling. Tien tieners deden mee aan dit weekend, waarvan er één helemaal nieuw was. We zijn begonnen met de video te bekijken van het programma van Teleac-schooltelevisie, "Kopstukken", waarin drie tieners hebben opgetreden. Het ging over het leven van de Boeddha en wat de Boeddha voor de tieners betekent.

Het thema van dit tienerweekend was: "Je voorbereiden op een lange reis". De lange reis die hier bedoeld wordt is de reis van het ene leven naar het andere leven. De vraag van het weekend was: "Wat willen we meenemen naar een volgend leven?" We zijn vooral erg praktisch bezig geweest met het verzamelen van veel positieve energie.
Op zaterdag hebben we op verzoek van Jan dierenlevens gered. Jan heeft een longziekte en Geshela had hem aangeraden het leven van dieren te redden. Dat is positief voor de dieren, want dan kunnen ze langer leven en het is positief voor ons, want het redden van levens is een positieve activiteit, waardoor we positieve indrukken opdoen voor een gezond lichaam en een lang leven. Jan heeft verteld over zijn ziekte. En hij bleek ook verstand te hebben van palingen en wormen, de dieren die we gingen redden. Daardoor weten we nu dat palingen in de Zee van Zaragoza bij Mexico worden geboren en zich laten meevoeren door de Warme Golfstroom en zo in het IJsselmeer terechtkomen. Daar hebben vissers ze eruit gevist en naar een palingrokerij gebracht in Elburg, waar we tien kilo hebben gekocht. Toen we de meneer vertelden dat we de palingen gingen redden, gaf hij spontaan een kilo extra, om ze ook namens hem te redden. Voor ze werden losgelaten gingen de dieren naar Emst waar de jeugd die was achtergebleven in het Maitreya Instituut intussen prachtige offeranden had neergezet, met lotussen versierd. Daar werden de dieren gezegend door een ritueel. Daarna hebben we ze losgelaten in het IJsselmeer. Nu kunnen ze terug zwemmen naar de zee van Zaragoza om daar te paren en te sterven. Onderweg kunnen ze alle dieren die ze tegenkomen zegenen. Want Jan vertelde ook hoe alles onderling afhankelijk is. Hij vertelde dat de 80 regenwormen die we ook hebben gered afval transformeren tot vruchtbare grond. Grond, waarop we liepen tijdens de zaterdagavondwandeling. Teruggekomen in Emst, bleek Geshela tot onze grote vreugde te zijn aangekomen. Hij was naar het onderricht van de Dalai Lama in Parijs geweest. Het gebouw vulde zich met zijn liefdevolle aanwezigheid.

Op zondag hebben we een ritueel met het Mani-wiel uitgevoerd. Een student, Joe, deed mee aan de marathon van Amsterdam op 19 oktober. Hij wilde in de 4 uur die hij had om 42 kilometer te lopen, mediteren op

wereldvrede en vroeg zijn vrienden mee te mediteren met de woorden: "Laten we gouden draden van vrede, liefde en medegoden door de wereld weven."
De tieners hebben daaraan bijgedragen, om naar voorbeeld van de gebeden van Lama Zopa, hun eigen wensen de wereld in te draaien, maar dan 40 miljard mantra's van de Boeddha van Mededogen per ronddraaiing van het Mani-wiel: Oh Juweel in de Lotus – OM MANI PADME HUM.

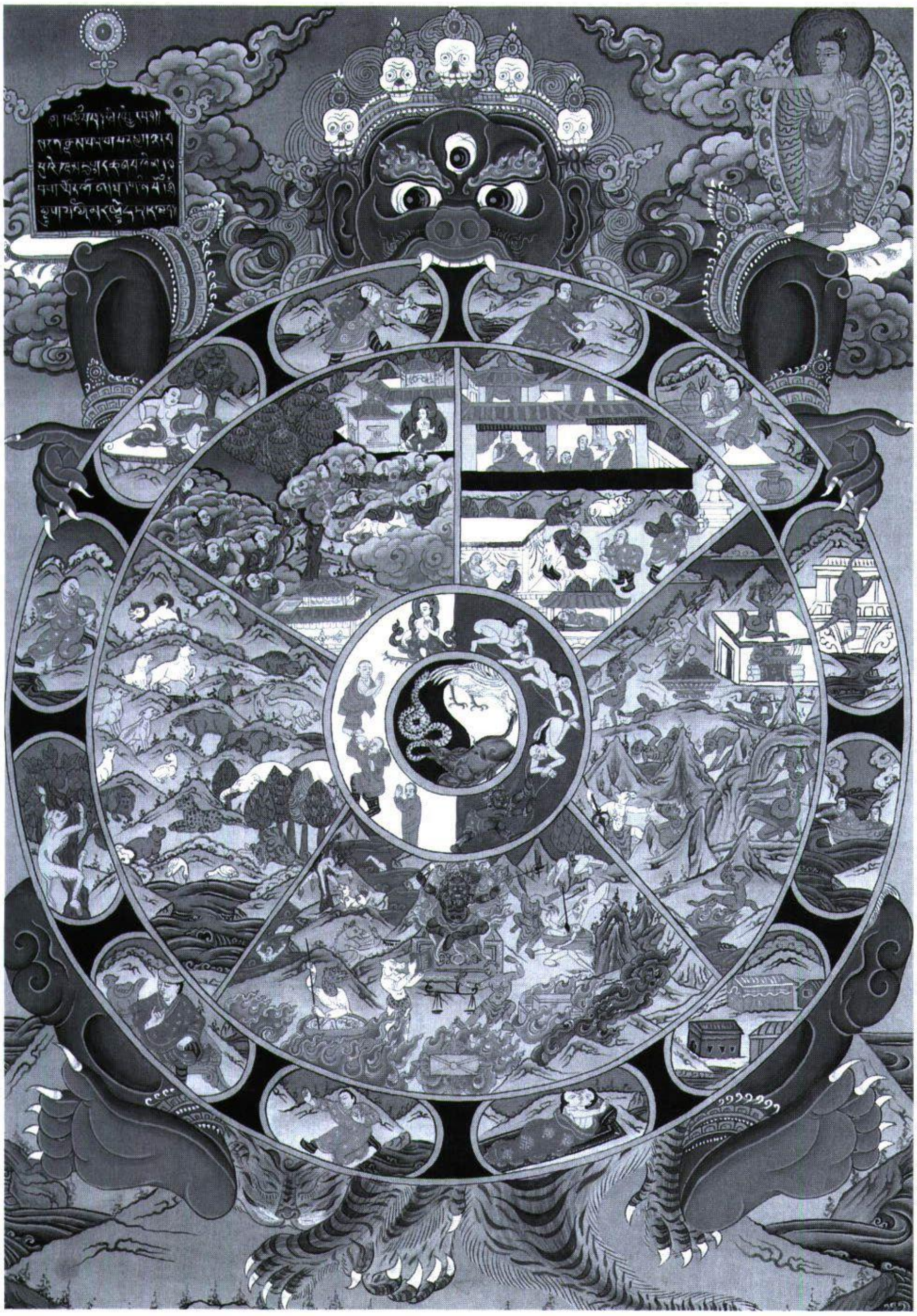
Lama Zopa:
Lichtstralen komen vanuit het Mani-wiel en verwijderen al je negatieve karma, verstorende gedachten en verduisteringen. Deze nemen de vorm aan van duisternis. Deze duisternis wordt geheel door het Mani-wiel opgenomen en vervolgens opgelost en vernietigd. Terwijl het licht blijft stralen wek je liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Je vervolmaakt de beoefening van de zes perfecties en wordt als de Boeddha van Mededogen, geheel toegewijd aan het welzijn van alle voelende wezens.

Lichtstralen komen vanuit het Mani-wiel en heffen het lijden van alle wezens op. De lichtstralen verwijderen al hun negatieve karma en verstorende gedachten. Al deze negativiteit neemt de vorm aan van duisternis die geheel door het Mani-wiel wordt opgenomen en vervolgens opgelost. Terwijl het licht blijft stralen wekken alle wezens liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest op. Ze vervolmaken de beoefening van de zes perfecties en bereiken de volledig bevrijde staat van de Boeddha van Mededogen.

De jeugd heeft op eigen wijze de gebeden door de zes bestaanswerelden geweven:

Gebed voor de wezens met helse pijnen en angsten:
We hopen dat alle wezens die ondraaglijk lijden in de hellen geen negatieve gedachten meer hebben en dat ze snel van hun lijden verlost worden. We hopen dat ze alleen liefde, mededogen, gelijkmoedigheid, vreugde en de verlichtingsgeest opwekken en hierdoor snel boeddha worden.

Gebed voor alle hongerige wezens:
Voor wezens die altijd honger en dorst hebben, maar nooit aan goed eten of drinken kunnen komen, hoe hard ze ook werken, die nooit genoeg verdienen om van te kunnen leven, zelfs niet om een



De Heer van de Dood houdt de zes bestaanswerelden in zijn greep.

klein huisje van te kunnen betalen. Wezens die buiten moeten slapen, waar het soms vreselijk koud is en soms vreselijk heet, waarvan sommigen zelfs half naakt of in vodden moeten lopen en sommigen helemaal geen kleren hebben aan hun lijf. Een leven waar ze erg moe van worden. Ze zijn altijd bang. Bang om beroofd te worden van dat kleine beetje eten dat ze verzameld hebben, bang dat het enige vod dat ze om hun lijf hebben hangen van ze zal worden afgepakt.

Gebed voor alle dieren:
Mijn gebed gaat uit naar alle dieren, dat ze zo spoedig mogelijk een waardevol mensenleven mogen krijgen met alle 18 voorwaarden voor het beoefenen van de Dharma en dat ze dan zo spoedig mogelijk de verlichting mogen bereiken.

Gebed voor de mensen:
Ik zou graag willen dat alle hongerige mensen een beter leven krijgen en voedsel. Dat ze geen ziektes meer krijgen of dokters krijgen zodat ze weer beter worden. Dat ze een gelukkig leven leiden en blij zijn voor elkaar en met elkaar. Ik hoop dat deze wens uitkomt en er geen hongerige mensen meer zijn.

Gebed voor de jaloerse wezens:
Lichtstralen komen uit het Mani-wiel naar de jaloerse wezens. Ze halen al het lijden van jaloezie van die wezens weg. Zodat ze niet meer jaloers zijn op de goden en ruzie met ze maken. De lichtstralen halen al hun negatieve dingen en duisternis weg die in de vorm van zwarte wolken door het Mani-wiel worden opgenomen en oplossen in de leegte. Het licht gaat stralen naar alle wezens.

Gebed voor de goden:
Lichtstralen komen uit het Mani-wiel en gaan naar de goden die altijd plezier hebben maar nooit aan de Dharma denken. Als hun positieve energie op is gefeest, storten ze terug in de lagere bestaanswereld. Dat ze hun positieve energie mogen gebruiken voor Dharma en snel de verlichting bereiken.

Gebed voor de wezens in de tussenstaat (bardo) na het sterven voordat ze een nieuwe wedergeboorte vinden:
Mijn wens gaat uit naar alle wezens die in de bardo verblijven. Ik hoop dat ze spoedig een wedergeboorte als mens vinden en dat ze dit waardevolle mensenleven optimaal kunnen toewijden aan het beoefenen van Dharma en spoedig de verlichting kunnen bereiken.

Verder hebben we gemediteerd, gelachen, getafeltennist, afwasmeditatie gedaan, uitgewisseld, video gekeken (Meet Joe Black). Op zondag vierden de koks, die zo vriendelijk waren hun tijd gratis beschikbaar te stellen hun tweede huwelijksjaar. We hebben hen goede wensen en cadeaus – een juweel in de lotus - geschonken. Ook een hele mooie kaart aan de zieke Euf Kerlen geschreven, de organisator van de tienerweekenden. Dat hij maar weer gauw beter mag zijn en ons verwarmen met zijn enthousiaste warmte.
Iedereen had alweer zin in het volgende weekend, voorjaar 2004. Dat als thema heeft: "Ik voel me rot! Wat nu!" Over hoe je problemen positief kunt bekijken.

Koosje van der Kolk

HET VOLGENDE WEEKEND ZAL PLAATSVINDEN MET TIBETAANS NIEUWJAAR VAN VRIJDAGAVOND 20 FEBRUARI TOT EN MET ZONDAG 22 FEBRUARI 2004

Programma Maitreya Emst

De volgende cursussen worden gegeven in MI Emst. Deze accommodatie is eigendom van de Stichting Maitreya Instituut en wordt draaiende gehouden met de opbrengst van de cursusgelden. Er wordt geen winst gemaakt en er zijn tot nu toe geen reserves voor vernieuwing en onvoorziene omstandigheden gevormd. Het meeste werk wordt door vrijwilligers gedaan. Daardoor kunnen de tarieven laag worden gehouden. Naast het cursusgeld vragen wij van deelnemende cursisten dat zij tijdens de cursus wat "karma-yoga" doen: lichte huishoudelijke werkzaamheden die nodig zijn om de cursus goed te laten verlopen.
De cursussen beginnen vrijdagavond 20.00 uur en eindigen zondagmiddag 17.00 uur, tenzij anders aangegeven.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Emst, telefoon: 0578 - 661450, telefax: 0578 - 661851 of e-mail: emst@maitreya.nl

NYUNG NÄ
27 t/m 30 januari 2004
O.l.v. Joyce Ruyg

Aanvang:	**dinsdagavond 27 januari**
Einde:	**vrijdagochtend 30 januari**
Kosten:	**€ 42 (leden) of € 47,- (niet-leden)**
Info:	**Joyce tel: 0595 - 571128**

DISCOVERING BUDDHISM (ONTDEK HET BOEDDHISME)

Ontdek het boeddhisme (Discovering Buddhism) is een programma met cursussen ter introductie in het Tibetaans Boeddhisme. Het is een programma dat door de FPMT is ontwikkeld en dat met name gericht is op mensen die kennis en ervaring willen opdoen m.b.t. het Tibetaans Boeddhisme. Aan de hand van verschillende thema's komen essentiële onderdelen van het boeddhisme aan bod in de vorm van lezingen, meditaties en discussies. In totaal zijn er 13 verschillende thema's die gedurende één of meerdere dagen worden onderwezen. Het onderricht vindt één keer per maand plaats op een zaterdag. De thema's kunnen los van elkaar, als aparte onderdelen, worden gevolgd. In totaal zal de hele cursus ongeveer twee jaar in beslag nemen. Thema's zijn: de geest en zijn potentieel, leren mediteren, een overzicht van het boeddhistische pad, de spirituele leraar, dood en wedergeboorte, alles rondom karma, toevlucht in de drie juwelen, het opzetten van een dagelijkse beoefening, samsara en nirvana, de methode om de verlichtingsgeest op te wekken, het omvormen van problemen, de wijsheid die de leegte realiseert en een introductie in tantra.
Daarnaast zal aandacht worden besteed aan het doen van retraites en het uitvoeren van intensieve zuiveringsmethoden.
Het programma is zeer geschikt voor mensen die vrijblijvend kennis willen maken met het boeddhisme maar ook voor beginners die zich meer willen verdiepen in de theorie en met name de praktijk van het boeddhisme.
Het programma start in februari 2004.
De ONTDEK HET BOEDDHISME cursussen in Emst worden met toestemming van Geshe Sonam Gyaltsen door zijn studenten Janny de Boer en Alex de Haan gegeven.

DE GEEST EN ZIJN POTENTIEEL (ONTDEK HET BOEDDHISME)
14 februari en 13 maart 2004
O.l.v. Janny de Boer en Alex de Haan

In het boeddhisme proberen we vat te krijgen op onze geest zodat we heilzame tendensen kunnen ontwikkelen en vergroten en niet-heilzame kunnen verminderen en stoppen. Daarom is het bijzonder belangrijk om te weten wat de geest eigenlijk is en hoe deze functioneert. Binnen het boeddhisme is heel veel kennis en ervaring beschikbaar over dit moeilijk te grijpen onderwerp. In twee zaterdagen zal ingegaan worden op de kenmerken van de geest, de verschillende factoren die de geest beïnvloeden en het effect daarvan op ons welzijn.

Kosten:	**€ 20,- voor leden en € 20,- voor niet-leden**
Aanvang:	**zaterdag 10.00 uur**
Einde:	**zaterdag 17.00 uur**

LEREN MEDITEREN (ONTDEK HET BOEDDHISME)
10 april 2004
O.l.v. Janny de Boer en Alex de Haan

Meditatie is een essentiële techniek om dat wat begrepen is om te vormen tot een diepgaande persoonlijke ervaring. Het is de techniek die ervoor zorgt dat onderwerpen niet alleen intellectueel worden begrepen, maar ook in de praktijk van het dagelijks leven worden toegepast omdat "je ze eigen hebt gemaakt". In de cursus komt aan bod: de juiste meditatiehouding, analytische meditatie, concentratiemeditatie, obstakels herkennen bij het mediteren en de tegenkrachten toepassen.

Kosten:	**€ 20,- voor leden en € 20,- voor niet-leden**
Aanvang:	**zaterdag 10.00 uur**
Einde:	**zaterdag 17.00 uur**

In overleg is er een mogelijkheid om vrijdag en/of zaterdag op het instituut te overnachten.

TIENERWEEKEND
20 t/m 22 februari 2004
O.l.v. Koosje van der Kolk
De jeugd heeft de toekomst.
Wegens succes geprolongeerd.
Zie ook het verslag in dit magazine!

Aanvang:	**vrijdagavond 20 februari**
Einde:	**zondagmiddag 22 februari**
Kosten:	**€ 27,-**

BODHISATTVA-GELOFTE UITLEG (FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme)
5 t/m 7 maart 2004
Door Geshe Sonam Gyaltsen

Voor degenen die belangstelling hebben

voor de leefregels van de bodhisattva-gelofte en voor degenen die overwegen deel te nemen aan de weekenden over tantra, zal eerwaarde Geshela een samenvattende uitleg geven over de belangrijkste discipline van de bodhisattva-gelofte. Hoewel de beschikbare tijd in een weekend redelijk kort is zullen we proberen de essentie van de gelofte duidelijk te maken.

Kosten: **€ 104,- voor leden**
€ 115,- voor niet-leden

GROTE INITIATIE IN GUHYASAMAJA (HOOGSTE YOGA TANTRA)
(FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme)
2 t/m 4 april
Door Geshe Sonam Gyaltsen

Als start van de tantrische onderwerpen die deel uitmaken van de FPMT Basis-studie Tibetaans Boeddhisme zal Geshela een grote initiatie (wang chen) geven in de "Koning der tantra's" de meditatieboeddha Guhyasamaja. Deelname uitsluitend na permissie van Geshela. Deelnemers verbinden zich tot de bodhisattva-gelofte, de tantrische geloften en het dagelijks reciteren van de Zes Zittingen Yoga.
Dit weekend geldt tevens als start van de weekenden over de paden en stadia van tantra die vanaf 7 t/m 9 mei zullen volgen (zie hieronder).

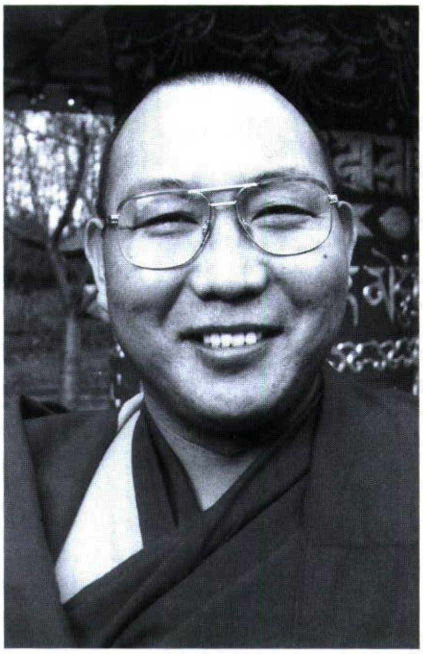
Aanvang: **vrijdag 2 april om 13.00 uur**

HET ONDERNEMEN VAN DE BEOEFENINGEN VAN BODHISATTVA'S
(FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme)
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Data: 19 t/m 21 maart, 16 t/m 18 april, 21 t/m 23 mei 2004

De cursus behandelt de PERFECTIE VAN WIJSHEID, het negende en meest beroemde hoofdstuk van de tekst van Shantideva over het bodhisattva-pad. Wijsheid die de relatieve en de uiteindelijke realiteit kent zoals ze is, bevrijdt van het gebrekkige cyclische bestaan en brengt blijvende geluk. De bodhisattva mediteert op de verlichtingsgeest, de altruïstische motivatie zichzelf te willen ontwikkelen om meer voor anderen te kunnen doen. Vervolgens traint hij of zij langdurig in vrijgevigheid, morele zelfdiscipline en de andere perfecties voor het verzamelen van positieve energie. Met het aldus opgebouwde potentieel onderzoekt hij in meditatie de leegte met de perfectie van wijsheid. Als reactie op de hindoe-overtuigingen ontwikkelde het boeddhisme vier filosofische scholen die elk op hun eigen manier toewerken naar de realisatie van het ontbreken van werkelijk bestaan (leegte of zelfloosheid). De komende weekenden zal Geshe Sonam Gyaltsen zijn licht laten schijnen op de filosofische scholen en hun leerstellingen. Uitgangspunt daarbij zijn de inspirerende verzen van Acharya Shantideva. De lezingen worden in het Tibetaans gegeven, in het Nederlands vertaald en er is ruimschoots gelegenheid voor begeleide discussie en meditatie. Van de lezingen wordt een transcript geproduceerd dat aan alle cursisten wordt gegeven.

Kosten:	**€ 104,- voor leden**
	€ 115,- voor niet-leden
Aanvang:	**vrijdagavond 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag 17.00 uur**

ONDERRICHT OVER LIEFDE EN MEDEDOGEN DAGRI RINPOCHEE



28 t/m 30 april
Maitreya Djenang (toestemming voor beoefening)

Dagri Ripochee werd in 1958 in Tibet geboren. Hij groeide op in Tibet tijdens de Culturele Revolutie. Na zijn vlucht uit Tibet in 1982, vervolgde hij zijn studie van de boeddhistische filosofie in India en kreeg de graad Geshe Lharampa. Het levensverhaal van Dagri Rinpochee is een voorbeeld van een tulku die onder moeilijke omstandigheden leefde. Hij groeide op in bezet Tibet, waar hij dwangarbeid moest verrichten en toch zijn bodhisattva-ideaal - anderen zoveel mogelijk te helpen - niet heeft verloren. Nadat hij vijf jaar in het kamp te werk was gesteld, mocht hij naar Lhasa vertrekken, waar nog veel oude monniken leefden. Ze mochten niet in hun kloosters wonen. In het geheim ontmoette Rinpochee de abt van het Sera Dje klooster die hem de eerste geloften gaf. In de tachtiger jaren werd hij aangemoedigd voor verdere studie naar India te reizen. Vele mensen verzamelden geld voor de reis. Het was buitengewoon moeilijk om een paspoort te krijgen en het duurde nog twee jaar voor hij kon vertrekken. In de woorden van Ven. Kaye Miner naar aanleiding van het vorige bezoek van Dagri Rinpochee: "It is a rare experience to have such a warm and heart-touching lama, who made everything so easy, stay with us. We were all truly impressed and grateful to have the opportunity to meet him as well as receive his teachings. He was warm and giving, praising Lama Yeshe and Lama Zopa Rinpoche, supporting the FPMT... and really helped to inspire us all."

Aanvang:	**vrijdag 20.00 uur**
Einde:	**zondag 17.00 uur**
Kosten:	**waarschijnlijk iets hoger dan een standaard weekend.**

DE PADEN EN STADIA VAN TANTRA
(FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme)
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Data: 7 t/m 9 mei, 4 t/m 6 juni, 17 t/m 19 sept, 8 t/m 10 okt (totaal 4 weekenden)

Het trantrische pad wordt binnen het boeddhisme geprezen als het snelle en meest verheven pad naar het boeddhaschap. Tantra onderscheidt zich vooral doordat men zich in het resultaat indenkt. Het wordt dan ook wel het resulterende voertuig genoemd. De tantrische methoden en technieken zijn uniek omdat simultaan eenpuntige concentratie en inzicht in het ontbreken van werkelijk bestaan worden ontwikkeld. Na het ontvangen van een volledige initiatie mediteert men

zichzelf als een stralend boeddhalichaam en de omgeving als een mandala-lichtpaleis. Door heldere visualisatie te combineren met krachtige identificatie met het zuivere visioen worden gewone, gebrekkige verschijningen en het vasthouden daaraan vervangen door een zuiver bestaan als boeddha in dienst van alle wezens van alle werelden. De cursus behandelt de fasen van dit ontwikkelingsproces en zal in mei van start gaan. Voor deelname is het nodig persoonlijke toestemming van de leraar Geshe Sonam Gyaltsen te ontvangen. Voorafgaande aan dit onderricht zal Geshela begin april een initiatie geven in Guhyasamaja en begin maart onderricht over de bodhisattva-gelofte.

Kosten: **€ 104,- voor leden**
€ 115,- voor niet-leden

DE ALTIJD VOORTGAANDE STROOM
(FPMT Basisstudie Tibetaans Boeddhisme)
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Data: 18 t/m 20 juni, 24 t/m 26 sept, 22 t/m 24 okt, 19 t/m 21 nov, 17 t/m 19 dec.

De altijd voortgaande stroom (Gyu Lama of Uttaratantra) gaat voornamelijk over het boeddhapotentieel. Dat is de voornaamste oorzaak voor onze geestelijke ontwikkeling. Het komt tot rijping door heilzame activiteiten, de begeleiding door een spirituele leraar en studie en meditatie. Het boeddha-potentieel vindt zijn vervolmaking in het hoogste niveau van geestelijke evolutie, het boeddhaschap.
De prachtige tekst verrijkt met de sublieme uitleg van Geshe Sonam Gyaltsen zal deze cursus zeker bijdragen tot verruiming en verdieping van ons eigen inzicht, waardoor de beoefening meer diepgang zal krijgen.

Kosten: **€ 104,- voor leden**
€ 115,- voor niet-leden

ZOMERPROGRAMMA

ZOMER LAM RIM MEDITATIECURSUS.
Van vrijdagavond 2 juli t/m vrijdagochtend 16 juli
Eerste deel van de Lam Rim Chenmo.
De uitgebreide Verhandeling over de Stadia van het Pad naar de Verlichting van Lama Tsong Khapa (Deel 2 in 2005 en Deel 3 in 2006. Alle delen zijn ook afzonderlijk te volgen.)
Door Geshe Sonam Gyaltsen

ZOMER LAM RIM RETRAITE
Zaterdagavond 16 juli t/m woensdagochtend 21 juli

TIBETAN ART
26 t/m 29 maart 2004
Andy Weber

We hebben de in Engeland woonachtige thangka-schilder Andy Weber bereid gevonden een weekend over Tibetan Art te geven. Andy weet veel van de Tibetaanse religieuze kunsten. Hij genoot zijn opleiding bij meester-schilders in Nepal en heeft prachtige rolschilderingen op zijn naam staan. Bovendien inspireert hij belangstellenden over de gehele wereld met zijn goed onderbouwde onderricht over de boeddhistische symbolen.

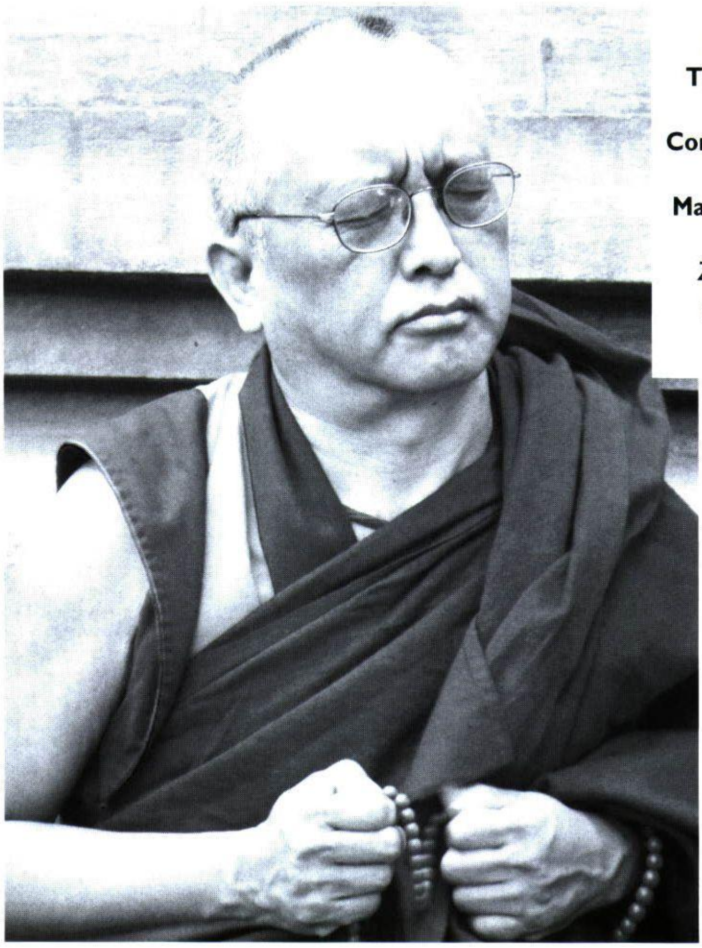
Aanvang: **vrijdag 26 maart 20.00 uur**
Einde: **maandagochtend na de lunch.**

NYUNG NÄ
28 mei t/m 4 juni
O.l.v. Koosje van der Kolk

We zullen in totaal 3 rondes doen. Het is ook mogelijk om met 1 ronde mee te doen.
Aanvang: **vrijdagavond 19.00 uur**
Einde: **vrijdagochtend 4 juni**
Kosten: **vanaf € 42 voor leden of € 47 voor niet-leden (2 nachten)**

YOGA
13 juni
O.l.v. Uf Riezebos
Deze dag doen we gerichte yoga-oefeningen ter ondersteuning van de ideale meditatie-houding. De oefeningen helpen ons bovendien bewustwording van de wisselwerking tussen lichaam en geest te versterken. We kunnen de oefeningen gebruiken om de meditatiehouding zodanig te verbeteren dat dit de kwaliteit van de meditaties ten goede komt.

Aanvang: **10.00 uur**
Einde: **17.00 uur**
Kosten: **€ 27,50 (leden)**
€ 31,50 (niet-leden)



BEZOEK LAMA THUBTEN ZOPA RINPOCHEE
Compleet overzicht in het volgende Maitreya Magazine!

Zie ook het voorlopig programma achterin dit magazine.

Programma Maitreya Amsterdam

DISCOVERING BUDDHISM

The aim of the DISCOVERING BUDDHISM program is to give participants a solid footing in the practice of Mahayana Buddhism. By engaging in this program, participants will gain an experiential taste of Buddha's teachings, meditation & retreat experience and the skills they need to make their lives most meaningful.
For further information see DISCOVERING BUDDHISM brochure. All are welcome to participate in this program regardless of certification interest. All the Discovering Buddhism evenings and weekends will be given by Ven. Kaye Miner, a highly experienced Australian nun in the Tibetan Buddhist tradition, who is known for her clear style and sense of humor.

Wilt u meer informatie over een cursus, of wilt u zich aanmelden voor een cursus, neemt u dan contact op met Maitreya Instituut Amsterdam, telefoon: 020-428 08 42, telefax: 020-428 27 88 of e-mail: amsterdam@maitreya.nl

DISCOVERING BUDDHISM REALISING YOUR GREATEST POTENTIAL

Mondays 20.00 - 21.30
Jan 12 - Mar 22 (except Feb 23)
Cost: € 75,-

We all have the potential for full awakening; all we need is the method and wisdom to realise it. In these classes we will explore what this mind of Enlightenment is about, the benefits of it and how we can integrate the understanding in our daily lives. Classes will include discourse, discussion, questions and answers and meditation, suiting regular students and newcomers alike.

PUTTING PROBLEMS TO GOOD USE

Mondays 20.00 - 21.30
Mar 29 - May 10
Cost: € 45,-

Cherishing ourself is the major obstacle to temporal happiness, and to entering the path to Enlightenment. Only a sincere caring attitude for others can lead to the aspiration to attain Enlightenment for their sake. By seeing how the mind creates problems, controlled by self-cherishing, we can learn to use whatever happens to counter false projections, and develop compassion and wisdom. Every situation can be made beneficial. This course is suitable for beginners as well as more experienced students.

INTRODUCTION TO EMPTINESS

Mondays 20.00 - 21.30
May 17 - Jun 21
Cost: € 37,50

Emptiness or shunyata is the ultimate truth, the actual way in which everything exists and is the most profound of all of Buddha's teachings. Understanding emptiness is vital not only to free ourselves from all the confusion, problems and suffering we experience in our lives and in cyclic existence, but also to fulfil our highest potential: attaining enlightenment for the benefit of all beings. This course will provide students with an introduction to emptiness and how to meditate on it.

BUDDHIST STUDY COURSE ENGAGING IN THE BODHISATTVA DEEDS

Tuesdays 20.00 - 21.30
Jan 13 - Jun 22 (except Feb 24)
Cost: € 6,50 (per class)

"For as long as space endures, and for as long as living beings remain, until then may I too abide, to dispel the misery of the world." The teaching on the bodhisattva's deeds is based on Shantideva's inspirational verses on Mahayana aspiration and practice, composed more than a thousand years ago and still widely regarded as the most authentic and complete guide for the practitioner dedicated to the enlightenment of all beings. This highest of motivations lies at the heart of the Guide, which ranges in scope from simple, practical techniques for developing generosity and dealing with destructive emotions, up to the most refined discussion of ultimate truth. Due to its authenticity and relevance for everyday life, this classic is probably cited more often in teachings by Tibetan Buddhist masters than any other Buddhist scripture. You may join at any time.

PUBLIC TALKS

Wednesdays 20.00 - 21.30
Jan 14, Feb 4, Mar 3, Apr 7, May 5, Jun 2

BUDDHISM AND MANAGEMENT

Jan 14

Buddhism advocates a conscious way of living, working purposefully with proven methods. We learn to manage our own life and to overcome our problems. Buddhist methods are also very useful in the workplace.

BUDDHISM AND ANXIETY

Feb 4

The wish for security, or perfection, is one of the most compelling unconscious wishes that we harbor. It is this wish that, in the Buddhist view, drives us to see self and other as fixed, immobile and permanent objects that can be possessed, or controlled, and that in some way contain a piece of that original security. This attitude can lead to anxiety. Only through the recognition of perfection as a fantasy can such insecurity be overcome: only then can one live without anxiety about non-perfection.

BUDDHISM AND PSYCHOLOGY
Mar 3

The human mind has been the object of study for centuries within Tibetan Buddhism.
The ancient Buddhist conclusions about the self and the I, apparently fit well with the modern scientific developments in western psychology.
In both streams identity and character are seen as a process rather than a concrete detail.

BUDDHISM AND THE ENVIRONMENT: A PURE PERSPECTIVE
April 7

The care for a good environment, for yourself and for others, is self-evident from the Buddhist perspective. And not only from the perspective of being reborn.

BUDDHISM AND GLOBALISING: THE BUDDHA KNEW IT.
May 5

No single phenomenon exists independently. This is one of the first premises in the Buddhist teachings. A phenomenon comes about through causes and is dependent on conditions. This awareness gives us unimagined possibilities, but it is also a great responsibility. In these days of globalisation we are confronted with this situation almost daily. How can we deal with it?

BUDDHIST TANTRA
June 2

The term 'tantra' has originally come into the English language through contact with Hinduism in India. However, there is a rich tradition of tantra in Buddhism, distinguished from the Hindu tantras by three principles: the spirit of freedom, the thought of enlightenment, and the wisdom realizing the way things exist. In this talk an introduction will be given to this difficult and often misunderstood, yet powerful, form of practice.

Jan Paul Kool

MEDITATION CLASSES
These classes are suitable for those wishing to learn to meditate as well as those who wish to develop their meditation practice in a group environment.

Cost: **€ 2,30 per class**
(10 class card € 20,50)
Mondays 19.00-19.45,
Wednesdays 19.00-19.45

The word 'meditation' means to familiarise. In these meditation classes we become familiar with positive ways of thinking and reduce the negative, harmful imprints in our mind utilising concentration, analytical and visualisation techniques.

WEEKEND COURSES

DISCOVERING BUDDHISM
HOW TO MEDITATE
Jan 24 & 25
10.00 - 17.00
Cost: € 40,-

This weekend course will address the various aspects of how to meditate. Identifying what meditation is, and how it differs from simple relaxation, instruction will cover the purpose of meditation and the various meditation techniques. Aimed at providing an experiential understanding, the course will include practical meditation exercises as well as the opportunity for questions. Suitable for beginners as well as more experienced students who wish to consolidate their understanding, and practise, of meditation.
Lunch: Soup and tea included. Bring your own sandwiches.

ART OF HAPPINESS
Feb 21 & 22
10.00 - 17.00
Cost: € 40,-

Paul Trauenbach

Geshe Sonam Gyaltsen met Sinterklaas, Maitreya Instituut Emst.

An experiential look at the techniques for cultivating happiness set forth in the best-selling book by the Dalai Lama and Howard Cutler. Using a combination of lectures, meditations and exercises, this seminar will provide an opportunity to explore the deep and abiding source of inner peace by means of which we will defeat day-to-day depression, anxiety, anger, jealousy, loneliness or the lack of meaning found in contemporary society. Lunch: Soup and tea included. Bring your own sandwiches.

THINKING AND FEELING

Mar 27 & 28
10.00 - 17.00
Cost: € 40,-

Each of us has experienced the feelings that arise from having failed or from being inadequate in regards to something, or someone, we deeply cared about. Sometimes we become so caught up by our emotions that we lose the link between logical thought, or rational reasoning, and how we feel. This loss of balance between thinking and feeling can lead to an inner conflict with serious results. How do we regain balance? How can we understand ourselves better; understand our thinking, understand our feelings and thereby experience a better quality of life? By learning the Buddhist methods of doing so.
Lunch: Soup and tea included. Bring your own sandwiches.

DISCOVERING BUDDHISM HOW IS YOUR MIND?

Apr 24 & 25
10.00 - 17.00
Cost: € 40,-

Examine what is 'mind', its nature and function, and how it affects our experience of happiness and suffering. Come explore the differentiation between mind and brain, mind as the creator of experiences, and the implications of possessing a mind that has no beginning and no end. In addition, learn methods to transform destructive thoughts and attitudes and create a positive and joyous mind.
Lunch: Soup and tea included. Bring your own sandwiches.

NYUNG NÄ

May 28 19.30 to May 31 08.00
Cost: € 25,-

This powerful two-day fasting, purification retreat is based on Chenrezig the Buddha of Compassion. There are 8 practice sessions during the retreat, each lasting approximately 2 1/2 hours. Participants engage in prostrations, meditation and mantra recitation whilst living within the Eight Mahayana Precepts or vows. Places are strictly limited.

SAKA DAWA GURU PUJA

Thursday June 3, 19.30

Saka Dawa is the anniversary of Shakyamuni Buddha's birth, enlightenment and parinirvana. It is one of the most auspicious days in the Buddhist calendar when the effects of actions are multiplied one hundred million times. To mark this event we will be offering a Guru Puja which will be chanted in Tibetan and English. Offerings of food and flowers welcome.

CITY RETREAT

June 27 - July 2
6.30 - 19.00 daily
Cost: € 100,-

This retreat is designed for people with some prior meditation experience, who wish to participate in a non-residential, Buddhist meditation retreat in the city. We begin each day with a half hour simple yoga practice to prepare the body and mind for meditation. Five meditation, one yoga and one discussion session follow throughout the day. The meditation sessions, each lasting approximately one hour, will use a variety of techniques and practices aimed at purifying the mind, accumulating merit and developing wisdom and compassion. This retreat contributes to the fulfilment of the required integration experiences of the Discovering Buddhism program. A simple breakfast, soup for lunch and tea included.

VIER EDELE WAARHEDEN VEN. GESHE SONAM GYALTSEN

Zaterdagmiddag 13 mrt, 10 apr, 15 mei, 12 juni
Tijd: 14.00-15.30 uur
Kosten: € 8,-

INTRODUCTION TO BUDDHIST PURIFICATION
VEN. DAGRI RINPOCHE
Vrijdag 9 mei, 19.30 - 21.30 uur

When we try to meditate our mind wanders and is difficult to control. Transforming the mind is not easy but it is possible through purification. Dagri Rinpoche will introduce this practice of purification.

VAJRASATTVA JENANG
(permission to practice)
Zaterdag 10 mei, 10.00 - 17.00 uur

To purify the negative energy of our delusions, distorted conceptions and emotions, there is the powerful meditation technique of Buddha Vajrasattva. Rinpoche will confer permission to use the practice of Vajrasattva in the morning and give explanation of the practice in the afternoon.
Pre-requisite: trust in the Buddhist path.

KARMA: ACTIONS AND RESULTS
Zondag 11 mei, 10.00 - 17.00 uur

Karma refers to our actions of body, speech and mind and their relation to our future experiences. Here, Rinpoche will discuss the Buddhist view of cause and effect (karma). Appropriate for those who have or have not taken the jenang. Each part can be taken separately or as a whole.

TIBETAN ART

PAINTING TECHNIQUES IN THANGKA PAINTING
o.l.v. Andy Weber
Wed 19 May, 19.30 - 21.30
Slideshow on the craft of Tibetan thangka painting
(attendance necessary for new students!)
Thurs 20 - Sun 23 May, 9.30 - 18.00 (Sun 17.00)
Cost: € 150,- (tentative)

This course is designed for beginners and advanced students of Tibetan art to gain an indepth approach and practical experience into the various painting techniques. Hands-on tuition will be given to each participant. This is a unique opportunity.
On request the gilding and painting of statues will taught to advanced students only.
Maximum number of students: 20

TEKENMIDDAGEN
o.l.v. Malou Saat
Zaterdag 31 jan, 28 feb, 27 mrt, 24 apr, 19 jun,
Tijd: 12.00-17.00 uur
Kosten: € 7,50 per keer

Om in rust en gestimuleerd door de groep met eigen tekeningen en schilderijen bezig te zijn. De begeleider is Malou Saat, leerlinge van Andy Weber. Deze middag is ook voor beginners geschikt. Je kunt dus onder begeleiding een boeddha tekenen en/of het werken aan (tekenen en schilderen) verschillende aspecten van het landschap van een thangka zoals wolken, water, rotsen en bloemen. Verder natuurlijk gewoon ruimte om aan eigen werk te werken. Materiaal moet je zelf meenemen. Nodig is: een lineaal, potlood HB of (bij voorkeur) een vulpotlood HBm dikte 0.5 mm en papier (A3).

DRIE-DIMENSIONEEL
o.l.v. Lies Gronheid
Zaterdag 24 jan, 21 feb, 20 mrt, 10 apr, 1 mei, 5 juni
Tijd: 12 - 17 uur
Kosten: € 15,- per keer

Lies zal 1 x per maand "drie-dimensionele" werksessies in het MIA begeleiden. Er is al een groep bezig met beelden die ze onder haar leiding, en die van Andy Weber, vervaardigen; zij gaan door met hun werk maar er is nog ruimte voor enkele anderen. Lies zorgt voor de meeste materiaal. Voor informatie bel haar op 020 - 627 0602.

MANTRA-ROLLEN
o.l.v. Ven. Konchog Phuntsog (Ven. Jan Bijman)
Zaterdag 17, 31 jan; 14, 28 feb; 13 mrt; 10 apr; 15 mei; 12 juni
Tijd: 10.30 - 13.30 uur
Deelname gratis

Mantra's zijn spreuken, die een diepgaande betekenis hebben die ver voorbij de letterlijke betekenis ervan reikt. In de

Tibetaans boeddhistische traditie worden boeddhabeelden, zoals de prachtige boeddha's in onze meditatieruimte, gevuld met op papier gedrukte mantra's, wierook en relikwieën. Jan Bijman (monnik Konchog Phuntsog) en assistent Marvin de Hont hebben veel kennis van alle aspecten van het mantrarollen en beelden vullen. Dit delen zij graag met de groep die op zaterdagen bij elkaar komt om samen iets nuttigs te doen in een hele gezellige sfeer. Nieuwe mantrarollers zijn altijd welkom.

YOGA OVERZICHT

ZWANGERSCHAPS YOGA
Frances Walker
Dinsdag 10.00 - 11.30 uur
3x 8 lessen
1) 6 januari - 2 maart (m.u.v. 17 febr.)
2) 9 maart - 27 april (m.u.v. 13 april)
3) 4 mei - 22 juni
Kosten: € 70,00 per cyclus

KLASSIEKE YOGA
Shirley Woods
Dinsdag 17.45 - 19.15 uur
en 19.30 - 21.00 uur
13 januari t/m 13 april
(m.u.v. 20 jan.)
Kosten: € 130 (13 lessen)

HATHA YOGA
Pauline Daniels
Woensdag 10.25 - 11.30 uur
14 jan t/m 14 april (m.u.v. 3 maart)
Kosten: € 105,- (13 lessen)

YOGA
Nellie van der Horst
Woensdag 20.30 - 21.45 uur
7 januari t/m 26 mei (m.u.v. 5 mei)
Kosten: € 56,- (7 lessen)

Programma najaar Maitreya Groningen

14 januari
Discovering Buddhism
De geest en haar mogelijkheden 1

21 januari Ven. Kaye Miner
Alle begin is moeilijk

28 januari
Discovering Buddhism
De geest en haar mogelijkheden 2

11 februari
Discovering Buddhism
De geest en haar mogelijkheden 3

18 februari Ven Kaye Miner
Opgroeien en opvoeden

25 februari
Discovering Buddhism
De geest en haar mogelijkheden 4

10 maart
Discovering Buddhism Mediteren, hoe doe je dat?

14 maart Geshe-la
Denken aan je eigen belang is denken aan de ander

24 maart
Discovering Buddhism Mediteren, hoe doe je dat?

14 april
Discovering Buddhism Mediteren, hoe doe je dat?

21 april Ven. Kaye Miner
Gezonde relaties en vriendschappen

28 april
Discovering Buddhism
Mediteren, hoe doe je dat?

5 Mei Dagri Rinpochee

19 mei Ven. Kaye Miner
Op eigen benen staan

16 juni Ven. Kaye Miner
Afscheid nemen is niet gemakkelijk

Wegens de grote belangstelling voor het onderwerp Boeddhisme en Psychologie willen we in 2004 op dit onderwerp doorgaan. Voor het voorjaarsseizoen 2004 hebben we ervoor gekozen de verschillende levensfasen van het menselijke bestaan als uitgangspunt te nemen. We beginnen met de conceptie en de geboorte en vervolgen verschillende levensfasen tot en met het afscheid en de dood. We hebben ven. Kaye Miner gevraagd om vanuit de Tibetaans-boeddhistische hoek naar deze onderwerpen te kijken en hier over te spreken.

ALLE BEGIN IS MOEILIJK

21 januari

Conceptie, geboorte en de eerste stapjes. Waar komen wij vandaan en hoe komt het dat het ene kind het andere niet is, zelfs niet binnen hetzelfde gezin? Een kind leert al snel dat het bestaat in een grote wereld en ook dat alles in die wereld voortdurend verandert. Een kind heeft behoefte aan veilheid en vertrouwdheid, maar ervaart ook dat de wereld geen mooi sprookje is.

OPGROEIEN EN OPVOEDEN

18 februari

Opgroeien is nog helemaal niet zo gemakkelijk en opvoeden evenmin. Er moeten een heleboel keuzes gemaakt worden, bewust of onbewust, die bepalend zijn voor de rest van ons leven. Wat vind je leuk? Wat is verstandig? Geef je richting aan je leven of zie je wel wat er komen gaat en wat doe je als de wereld niet altijd zo blijkt te zijn als je dacht?

GEZONDE RELATIES EN VRIENDSCHAPPEN

21 april

Op welke manier verhouden wij ons tot anderen? Wat zijn de mogelijkheden en de valkuilen van relaties en vriendschappen en op welke manier ontwikkel je gezonde relaties met jezelf en met de ander? Is de liefde het mooiste wat er is? En wat verstaan we in het boeddhisme eigenlijk onder liefde?

19 mei: Op eigen benen staan
Zelfstandig worden betekent op eigen benen leren staan. Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven en de manier waarop je in de maatschappij staat. Op welke manier vind je het evenwicht tussen gezond eigenbelang en de belangen van anderen? Zijn we eigenlijk wel zelfstandig of zijn we toch altijd afhankelijk van anderen?

AFSCHEID NEMEN IS NIET GEMAKKELIJK

16 juni

Tijdens ons leven moeten we van een heleboel zaken afscheid nemen, terwijl we dat vaak helemaal niet willen. Afscheid nemen hoort erbij. Afscheid van vrienden, geliefden, ouders en kinderen en ten slotte afscheid nemen van je eigen lichaam en het leven dat je zo vertrouwd geworden is. Goed afscheid nemen, hoe doe je dat?

GESHE SONAM GYALTSEN IN DE BEURS

14 maart 2004

Denken aan je eigen belang is denken aan de ander! Shantideva: "Al het geluk in deze wereld komt voort uit het denken aan anderen en al het lijden komt voort uit zelfgerichtheid." Hoewel we "van nature" onszelf centraal stellen is het doel van het boeddhisme deze natuurlijke, aangeboren neiging om te vormen, omdat deze houding averechts blijkt te werken. Het blijkt namelijk dat de meeste mensen hun leven pas echt zinvol vinden als ze iets voor anderen kunnen betekenen.
(Lezing door Tibetaanse leraar met Nederlandse tolk).

Overzicht kalender
van januari t/m juni 2004

MET DATA VAN DE GEBEDSDIENSTEN, CURSUSSEN IN EMST EN LEZINGEN

J A N U A R I

01 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
07 (15)	Volle maan Tara-offerande
17 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
21 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
22 (01)	Chinees nieuwjaar
29 (08)	Wassende maan Tara-offerande
31 (10)	Offerande aan de spirituele leraren

F E B R U A R I

06 (15)	Volle maan Tara-offerande
15 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
20 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
21 (01)	Tibetaans nieuwjaar
28 (08)	Wassende maan Tara-offerande

M A A R T

01 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
06 (15)	Volle maan Tara-offerande, herdenking van de wonderen van de Boeddha
10	Herdenking van de opstand tegen de Chinese bezetting
16 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
20 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
29 (08)	Wassende maan Tara-offerande
31 (10)	Offerande aan de spirituele leraren

A P R I L

05 (15)	Volle maan Tara-offerande
14 (25)	Offerande aan de spirituele leraren
19 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
27 (08)	Wassende maan Tara-offerande
29 (10)	Offerande aan de spirituele leraren

M E I

04 (15)	Volle maan Tara-offerande
13 (24)	Offerande aan de spirituele leraren
19 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
26 (07)	Conceptie van Boeddha Shakyamoeni
27 (08)	Wassende maan Tara-offerande
29 (10)	Offerande aan de spirituele leraren

J U N I

03 (15)	Volle maan Tara-offerande
12 (24)	Offerande aan de spirituele leraren
17 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
26 (08)	Wassende maan Tara-offerande
27 (09)	Offerande aan de spirituele leraren

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld. Details in dit programma-overzicht kunnen veranderen. De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus variëren. Bel daarom even voor de actuele informatie over aanvangstijden! Emst: 0578 - 661450 Amsterdam: 020 - 428084.

Boeddhisme & Management

In dit artikel vind u een vertaling van een lezing die Ven. Kaye Miner op 17 september 2003 in Groningen hield. De lezing werd vertaald door Fokje Westerling. Ook volgend jaar zal Ven. Kaye Miner weer lezingen houden in Groningen. Zie ook het Programma Maitreya Groningen in dit MM.

Dank jullie wel voor jullie komst. Ik vind het geweldig om weer opnieuw een seizoen lang lezingen te kunnen geven Groningen. Het is een van de eerste woorden die ik leerde uitspreken in het Nederlands: Groningen. Het onderwerp van vanavond is Boeddhisme en Management. Een interessant onderwerp voor mij. Ik voelde me er echt door geïnspireerd omdat niet alleen boeddhisme een groot deel van mijn leven uitmaakt, maar management ook.

Ik ben nu 13 1/2 jaar een boeddhistische non en totdat ik vier jaar geleden naar Nederland kwam, werkte ik daarnaast in een normale werkomgeving, als manager. Heel grappig eigenlijk; ze wisten niet dat ik een boeddhistische non was. Bijzonder interessant om gedurende de dag het label 'manager' te dragen, met alles wat daarmee gepaard gaat, en ook het label 'non' te hebben, waar mensen niets van afwisten en niets van zagen. Dus ondanks het feit dat ik een boeddhistische non was, speelde het werk en het manager zijn ook een grote rol. En nu ik min of meer een fulltime non ben is dat nog steeds zo. Ik besteed het grootste deel van mijn tijd aan managen. Daarom vind ik dit thema, Boeddhisme en Management, zo fantastisch: het gaat over de twee belangrijkste aspecten van mijn leven en over twee aspecten waarvan ik denk dat we allemaal moeten leren hoe we ze het best met elkaar kunnen verenigen op een gezonde manier. Misschien niet zozeer in boeddhistische zin, maar in ieder geval in spirituele zin, in de zin van emotionele balans.

Om succesvol te zijn, om gezond van geest te zijn, om gelukkig te zijn, moeten we ons leven op een effectieve manier managen. We moeten onze interactie met anderen - onze familie, collega's, vrienden, buren en andere relaties – effectief managen. We moeten onszelf effectief managen om ons ervan te verzekeren dat al onze werkzaamheden een katalysator worden, een middel om meer geluk en welzijn te verwerven, en niet een bron van meer problemen, welk werk we ook doen; betaald werk, vrijwilligerswerk, huishoudelijk werk of zorg voor de kinderen.

Wat ik graag wil doen vanavond is inzoomen op de rol van de manager, te laten zien dat het integreren van boeddhisme in de rol van de manager ons kan helpen ons leven meer betekenis te geven. Meer betekenis in de zin van meer geluk en minder problemen en lijden. Laten we eerst even stilstaan bij wat men zich in het algemeen voorstelt bij een goede manager. De overheersende aanname bij veel mensen is dat een goede, effectieve manager een man moet zijn. Maar de managementcursussen die ik heb gedaan maakten daar geen melding van... Hoe zien goede managers eruit? Wat zijn hun kenmerken en eigenschappen?

Ze moeten een goede coach zijn. Ze moeten leren om effectief te werken met anderen met als doel om anderen te bewegen om goede resultaten te leveren, winstgevende resultaten. En niet alleen in termen van geld. Een goede manager brengt het beste naar boven in mensen. Men heeft het ook vaak over de noodzaak voor een goede manager om te kunnen inspireren en leiding te kunnen geven. Daarnaast moet een goede manager in staat zijn om zijn of haar eigen tijd effectief te managen. Een goede manager heeft goede 'time management'-vaardigheden. Wat ze ook zeggen is dat een goede manager moet leren om veel rond te lopen. In de basis betekent dit dat goede managers niet alleen maar in hun kantoor zitten, achter hun bureau, in hun ivoren toren. De lijst met wat een goede manager moet doen is eindeloos lang. Het interessante aan die lijst is dat zij ons laat zien is dat de meeste mensen geen geboren manager zijn, dat manager zijn iets is dat je kunt leren. Je kunt de benodigde vaardigheden aanleren en je kunt leren hoe je effectief moet communiceren met je superieuren, je bazen, je gelijken, je collega's en je medewerkers. Ga naar een willekeurige boekwinkel en er is altijd wel een sectie 'Management' nietwaar? Je vindt er rijen en rijen met boeken over hoe je een effectief manager kunt worden. Ze vertellen je hoe je je moet kleden – 'Dress for success' – en over hoe je je moet gedragen, over je lichaamstaal – 'The body language for success'. Als je alle voorschriften in deze boeken opvolgt, maakt het alles in zekere zin kleurloos en gelijksoortig.

Op een bepaalde manier is het zo met veel van deze boeken en technieken – die meestal zijn bedoeld voor het middenkader – dat ze een kleurloos niveau van management creëren, omdat het lijkt alsof ze een soort van recept bieden. Een recept hoe je je managementbaan kunt behouden, hoe te overleven in deze 'cut-throat' wereld met haar moordende concurrentie, hoe te overleven in werkelijk behoorlijk onzekere tijden van zakendoen. Hoeveel van jullie zijn hun baan wel eens kwijt geraakt, zijn overbodig geworden op een bepaald moment? Dat gebeurt niet zo snel in Nederland hè? Ontslagen. Een reorganisatie of iets dergelijks en je bent je baan kwijt. Heel onzeker. Veel mensen weten niet hoelang ze hun baan nog behouden. Ik ken iemand die een paar maanden geleden te horen kreeg dat haar bedrijf is overgenomen en die niet wist of ze haar baan kon houden. Na een tijdje kwamen ze naar haar toe met de mededeling: "Je kan je baan houden, maar je moet wel drie

Jan Paul Kool

Ven. Kaye Miner

uur per dag reizen naar een nieuwe locatie." Uiteindelijk vonden ze een baan dichter bij huis voor haar. Maar al die tijd heeft ze in onzekerheid geleefd.

Veel managementtechnieken zijn bedoeld om je te helpen om op de juiste wijze te handelen en je baan te behouden. Dat levert, zoals ik al zei, een soort van homogeen gedrag op, maar we doen het. We leren de lessen en we leren een 'professional' te worden. We dragen de zakenpakken. Is dat ook zo in Nederland? Draagt men hier altijd pakken? Ik zit hier niet zo in die wereld. Toen ik nog in Australië woonde ging het als volgt. 's Ochtends trok ik een pak aan, gewoonlijk zwart of grijs - ondanks het feit dat ik vrouw ben toch zwart of grijs – met een mooie blouse. Ik liep niet echt op hoge hakken, maar een beetje hakje had ik wel. Vervolgens trok ik een soort 'professioneel imago' aan, het image van een business manager en aan het eind van de dag wierp ik dit allemaal weer van me af. Dit is wat je doet wanneer je een management rol op je neemt. Je leert hoe je een professional moet zijn en je leert je daarvoor te kleden, waarmee je een behoorlijk deel van hoe je bent bedekt. Je verbergt als het ware je natuurlijke zelf met een soort uniform. De managementcode van 'verschijning'. Het is alsof we onze geest afsluiten.

Wat er gebeurt in dit proces is dat we – omdat we proberen de manager, de professional te zijn – onze persoonlijkheid en ons eigen zelf verstoppen, waardoor we een kloof neigen te creëren tussen onszelf als 'professional' en wie we werkelijk zijn. Denk eens na over je eigen ervaring hiermee. We gebruiken onze professionele persoonlijkheid, onze professionele vaardigheden. We gebruiken ze om onze omgeving en de mensen om ons heen te manipuleren. We proberen onze omgeving onze wil op te leggen, we proberen onze verlangens te voeden. En als we niet krijgen wat we willen, wat gebeurt er dan? We worden gefrustreerd, boos en teleurgesteld. Maar dat verbergen we, is het niet? Het is immers niet professioneel om ze te tonen. Natuurlijk kun je ervoor kiezen dat wel te doen, maar dat kan je duur komen te staan. Echt waar. En dat is waarom we deze gevoelens van teleurstelling, boosheid etc verstikken. We verstikken ze en we vergeten, proberen te negeren, wat er binnenin ons gebeurt, hoe we ons eigenlijk voelen. Het resultaat is dat we ons niet gelukkig voelen met ons werk.
Het onderdrukken of verstikken van onze gevoelens of het opwerpen van zo'n sterke muur tussen ons professionele zelf en ons persoonlijke zelf leidt tot stress. En de tol die we hiervoor betalen is ziekte, lichamelijke kwalen, vroeg oud worden. Heb je m'n grijze haren gezien? Ik ben nog maar 44. Tegen de tijd dat ik 50 word, ben ik volledig grijs! Nou ja, wat is daar eigenlijk erg aan.

We worden dus eerder oud, we ontwikkelen ziektes, we zijn zodanig gestresst dat we niet meer goed kunnen functioneren en we raken burnt out. Ik denk dat dit echt een issue is in dit land, burnouts. We zijn niet echt in staat de vruchten te plukken van ons werk en te genieten van waarvoor we hebben gewerkt. Dat oefent een grote druk uit op relaties. Veel relaties breken hierop stuk. We spenderen zoveel tijd aan het zijn van een professioneel manager en het onderdrukken van onze werkelijke emoties, dat we in een persoonlijke crisis – denk bijvoorbeeld aan het overlijden van iemand in onze omgeving, het verbreken van een relatie of een scheiding of een kind met moeilijkheden – niet meer weten hoe we ons moeten gedragen. We hebben onszelf vervreemd van onze gevoelens en weten niet wat we moeten doen. We hebben zoveel tijd, energie en ambitie besteed aan het ontwikkelen van een professioneel leven dat onze emotionele en spirituele ontwikkeling een stiefkindje is gebleven. Met als gevolg dat we onze partners, onze ouders, onze kinderen en onze vrienden op afstand houden. Ik ben er zeker van dat jullie allemaal van dit soort situaties hebben gehoord. We zien het ook in films. Ongetwijfeld kennen jullie iemand die in een situatie heeft gezeten waarbij een gezinslid erg was gebrand op het najagen van een carrière en het vermogen om te communiceren met of zich in te leven in een naaste verloor; niet meer in contact was met de waarden en dromen waar hij of zij voorheen naar streefde met de mensen om zich heen. Het contact kwijtraken met dat wat echt belangrijk is. Ik ken zeker zo iemand, meerdere zelfs. Jij ook? Heb je ooit iemand ontmoet die zich zo gedroeg? Ik wel, zelfs in Nederland, via vrienden. Het is iemand die in snel tempo carrière heeft gemaakt, die voor zijn bedrijf in een aantal landen buiten Nederland werkte waardoor hij het gevoel kreeg "ik kan meer". Hij ging een nieuwe uitdagende baan aan die teveel van hem vergde, al zijn tijd en energie.

Waarschijnlijk was hij er nog niet helemaal klaar voor, maar het gevolg was wel dat hij zijn gezin met kleine kinderen in de steek liet. Zijn gedrag dreef hen uit elkaar, maar hij kwam tot inkeer en vroeg zich af: "Waar ben ik mee bezig?! De reden dat ik carrière wilde maken was dat ik dan goed voor m'n gezin kon zorgen, maar wat ik heb bereikt is dat ik mezelf van hen heb verwijderd."

Veel mensen herkennen dat hun persoonlijke en hun professionele leven niet in balans is. Er worden momenteel dan ook erg veel 'zelfverbeteringscursussen' aangeboden. Ik heb niet zoveel van dat soort cursussen gedaan, dus waarschijnlijk heb ik mezelf niet zo heel erg verbeterd. Maar er zijn er genoeg bedrijven die hiervan de noodzaak inzien. Bedrijven en managers begrijpen dat er iets moet gebeuren aan het gebrek aan balans. Echter, er is een grote 'maar' hier. Veel van die cursussen zijn namelijk alleen in staat om tijdelijk te inspireren. Ze geven goede tips en suggesties, bijvoorbeeld op het gebied van 'time management': hoe deel je je week zo optimaal mogelijk in zodat je ook nog tijd overhoudt voor je gezin: 'kwaliteitstijd'. Natuurlijk is het goed om efficiënt te leren plannen en de cursussen kunnen daarbij helpen. Ze kunnen je ook helpen met het leren van ontspanningstechnieken, zodat je op je werk en thuis minder stress ervaart. Ze kunnen je helpen effectief te communiceren en te onderhandelen. Deze cursussen kunnen dus zeer nuttig zijn. Je leert wat vaardigheden en ze zijn in staat je voor korte tijd te inspireren. Maar na verloop van tijd vervaagt deze inspiratie, komen de oude gewoonten weer bovendrijven en verschijnt de kloof weer… Waarom?

Ik denk dat de reden waarom deze zelfverbeteringscursussen alleen in staat zijn om een tijdelijk voordeel te bieden is dat de kloof blijft bestaan, tenzij ze echt zouden ingaan op de emotionele en spirituele behoeften van een persoon. Als zelfverbeteringscursussen alleen gaan over het aanleren van technieken en niet ingaan op de onderliggende emotionele en spirituele behoeften van een mens, dan maakt het niet uit hoeveel cursussen een manager volgt; hij of zij zal er niet gelukkiger van worden. En dat is waar het om draait: echt gelukkig zijn. Als er geen harmonie van binnen is, zal er ook niet snel harmonie aan de buitenkant zijn. Als mensen niet een bepaalde mate van interne harmonie ervaren, is het niet realistisch harmonie op de werkplek te ervaren.

Dus ik zeg niet dat deze cursussen niet goed zijn. Ik denk juist dat ze heel goed zijn. Ze dienen een bepaald doel. Ik denk ook niet dat we maar overboord moeten gooien wat we hebben geleerd over het zijn van een effectieve manager. Wat ik alleen wil zeggen is dat er vanuit het boeddhistische perspectief een andere manier is. En dat die andere manier verantwoordelijkheid nemen heet. Nu, wacht even Kaye, verantwoordelijkheid nemen? Wat zeg je nu? Managers weten alles over het nemen van verantwoordelijkheid! Ze zijn eraan gewend. En als ze ambitieus zijn weten ze dat zoveel mogelijk verantwoordelijkheid nemen dé manier is om verder te komen.

In de wereldlijke zin staat verantwoordelijkheid voor macht. Maar verantwoordelijkheid kan ook andere vormen aannemen. We hebben allemaal gehoord van het beroep op bedrijven – speciaal chemische bedrijven – om meer sociale verantwoordelijkheid te nemen. Afgelopen week was in Mexico het Wereld Handels Forum. Daar werden bedrijven opgeroepen om meer verantwoordelijkheid te nemen voor het helpen van ontwikkelingslanden. Dat soort

verantwoordelijkheid kennen we. Maar zelf-verantwoordelijkheid is kritisch. Het is het kritische ingrediënt dat we nodig hebben om alle andere vormen van verantwoordelijkheid te managen.

Wat is een van de belangrijkste dingen waarmee een manager te maken krijgt? Vaak zijn dat klachten en problemen, bijvoorbeeld over een moeilijk persoon of over het niet genoeg geld verdienen. Klachten zijn een indicatie voor een bepaalde mate van ongelukkig zijn. Klachten geven aan dat mensen graag willen dat iets anders is dan het werkelijk is, dat ze ontevreden zijn. De Tibetaanse meditatiemeester Chögyam Trungpa, die overleed in 1987, zei dat een klacht het krijsen van het ego is op wiens tenen wordt gestaan. Denk daar eens over na. Er bestaat een verband tussen interne gevoelens van onvrede en de externe situatie. "Ik ben niet gelukkig omdat we niet genoeg geld verdienen. Ik ben niet gelukkig omdat deze persoon zich niet gedraagt zoals ik denk dat het zou moeten." En de gedachte is dat wanneer deze externe situatie verandert, er intern geluk zal zijn. Dus wanneer mensen met klachten bij hun manager komen, weet je dan wat ze doen? Dan maken ze hun manager verantwoordelijk voor hun geluk. "Het is jouw verantwoordelijkheid de situatie zo te veranderen dat ik gelukkig word."

Ik woon op het Maitreya Instituut in Amsterdam en ik geef er lezingen. In mijn rol als programmamanager daar heb ik te maken met veel moeilijke mensen. Daarnaast ben ik ook nog centrumdirecteur van het Maitreya Instituut in Emst, dat een uitgebreid studieprogramma heeft. Je moest eens weten hoeveel klachten ik krijg. Van boeddhisten! Over het gebouw, over het eten, over het verblijfstarief. Het is echt verbazingwekkend om te merken dat men verwacht dat als ik de situatie verander dat dan iedereen gelukkig wordt. Ik krijg brieven, ongelooflijk, echt verbazingwekkend. Mij op een bepaalde manier de verantwoordelijkheid geven om dingen te veranderen naar hun wensen maakt ze gelukkig.

Maar natuurlijk zijn managers zelf ook wel eens ontevreden. Zij klagen ook. Maar zij verbergen het waarschijnlijk vaker, omdat ze weten dat als je gezien wordt als een klager je de kans loopt je baan te verliezen. De boeddhistische benadering is om te zeggen: "Waarom klagen mensen eigenlijk?" De reden dat ze klagen is dat ze de optelsom hebben gemaakt dat externe krachten - mensen, gebeurtenissen - verantwoordelijk zijn voor hun gevoel van ongeluk. Maar verantwoordelijkheid nemen vanuit een boeddhistisch perspectief, zelf-verantwoordelijkheid, is geen kwestie van jezelf of anderen de schuld geven maar je inzetten voor het elimineren van de onderliggende basis van de klacht. Het gaat om het nemen van verantwoordelijkheid voor je eigen geluk, ongeacht wat er om je heen gebeurt, ongeacht de situatie of de omstandigheden. Om het nemen van verantwoordelijkheid voor wie je bent en voor wie je wilt worden, voor het afbreken van de oude gewoonten en patronen waarmee je op externe gebeurtenissen reageert. Een effectieve manager leert deze gewoonten af te breken en neemt de verantwoordelijkheid om te proberen de onderliggende oorzaak van de klachten weg te nemen.

Er is een voorbeeld dat je in veel meditatieteksten zult vinden en waarover je veel meditatieleraren hoort praten. Het wordt genoemd 'Het project van de weg van leer'. Stel je voor dat je op een hele brede weg staat die eindeloos lang lijkt. Je kunt het eind ervan niet zien. En zover als je kunt kijken zie je scherpe stenen en glasscherven. Helaas moet je over deze weg om te komen waar je wilt zijn. Nog ongelukkiger is dat je ook nog blootsvoets bent. Nu heb je twee mogelijkheden. Je kunt 'het project van de weg van leer' volgen of je kunt 'het leren schoenen-project' volgen. 'Het project van de weg van leer' is gericht op het bekleden van de weg met leer, zodat je er op een prettige manier overheen kunt lopen. Bij 'het leren schoenen-project' wordt maar een klein stukje leer gebruikt; voor het maken van een paar schoenen zodat je over de weg kunt lopen, dansen zelfs, zonder last te hebben van de scherpe stenen of glasscherven. Onze moderne levens lijken veel op die weg. Veel mensen zijn niet bijzonder gelukkig met waar ze staan. Om zich heen zien ze veel ruwe stenen en gebroken glas. Het lijkt alsof er een probleem is, maar er is ook een keuze. Je kunt je aansluiten bij de club die bezig is de weg te voorzien van leer – die de wereld wil gladstrijken - of je kunt je aansluiten bij de schoenenclub en jezelf veranderen, niet de wereld.

De keuze lijkt heel simpel, toch? Ik bedoel, de meesten van jullie zijn Nederlanders. Nederlanders weten toch wanneer ze een voordeel kunnen behalen? Dus de keuze lijkt voor de hand te liggen. Toch kiest de meerderheid van de mensen nog steeds voor de 'leerclub' en wachten ze tot alles om hen heen verandert in plaats van dat ze aan zichzelf werken. En ze besteden daar veel geld en tijd aan. Ze worden er ook goed in om de weg te plaveien. Ze hebben alleen wat moeite om het werk af te maken; elke keer dat ze een hoek omslaan zien ze dat de weg zich uitstrekt tot aan de horizon. Ze kunnen ook niet inschatten wanneer de klus geklaard zal zijn. Normaliter moet je in een zakelijke omgeving, als je manager bent, toch kunnen aangeven wanneer het werk gereed zal zijn, wanneer je kunt opleveren. Nee, dan de leren schoenenmensen. Zij doen het goed. Het maakt hen niet uit dat de stenen scherp zijn. Het maakt hen zelfs niet uit hoeveel stenen er nog zullen komen. Ze hebben niets te klagen. Ze hebben hun schoenen aan en ze dansen over de straat.

Gezien de aard van ons bestaan zullen er altijd stenen zijn en rondslingerend

Shantideva in Het Ondernemen van de Beoefeningen van Bodhisattva's, hoofdstuk 5 vers 13:

Waar zou ik ooit genoeg leer kunnen vinden
om het hele aardoppervlak mee te bedekken?
Maar als ik leren zolen onder mijn schoenen draag,
staat dit gelijk aan het bedekken van de hele aarde.

glas. Het is niet gemakkelijk en het kost een hoop werk en zelfbewustzijn. We beginnen met te accepteren dat ons werk, onze collega's, niet verantwoordelijk zijn voor ons geluk. Liever dan te kijken naar dingen buiten onszelf – andere mensen, werk etc – als bron van ons geluk, beginnen we met het veranderen van onze relaties met anderen. We gaan herkennen dat iedereen gelukkig wil zijn, net als wijzelf. Dus verantwoordelijkheid nemen in de ware zin van het woord als je het mij vraagt. Je eigen leven managen, zowel je persoonlijke leven als je zakenleven, betekent niet dat je alleen verantwoordelijkheid neemt voor je eigen geluk, maar ook – en dit is zeer belangrijk – voor dat van anderen. Blokkeer het geluk van anderen niet. Het gebeurt zo vaak dat mensen zelf gelukkig willen zijn, maar proberen te voorkomen dat anderen gelukkig worden. Dus verantwoordelijkheid nemen betekent het accepteren van verantwoordelijkheid voor ons eigen geluk - voor echt geluk, niet voor iets tijdelijks – en het niet afsnijden van anderen van geluk.
Verantwoordelijkheid nemen voor ons eigen geluk is de eerste stap naar mededogen hebben voor anderen. Wanneer je verantwoordelijkheid neemt voor je eigen geluk en je haalt de last voor jouw geluk bij anderen vandaan, dan zal dit onmiddellijk een ongelooflijke opluchting voor ze zijn. Ze worden bevrijd van een behoorlijke last. Heb je ooit een manager gezien die alleen maar gelukkig is wanneer iedereen naar zijn pijpen danst? Iedereen doet precies wat dit soort managers willen. Het is een enorme opluchting voor mensen als ze niet voor een manager hoeven werken die zo'n verwachting bij ze neerlegt.

Wanneer werk niet wordt gezien als een kwestie van winnen of verliezen, niet alleen als een middel om geld te verdienen, maar meer in termen van wat we kunnen doen om wederzijdse voordelen te behalen, maakt het voor iedereen de weg vrij om geluk te vinden. Dit is een andere benadering van management; managen en werken kunnen zo zelfs een spirituele beoefening worden. In plaats van te concurreren in deze wereld van niets ontziend eigenbelang waar geen compassie is of betrokkenheid met anderen, waar het enige ideaal vooruitkomen is en zoveel mogelijk geld en status verwerven, is de boeddhistische benadering gericht op het invoeren van waarden gebaseerd op eerlijkheid, mededogen, het loslaten van het ego. Op het opgeven van 'Ik wil' en 'Ik wil het nu', het opgeven van gehechtheid en het verwerven van een mentaliteit waarbij je anderen graag tot steun wilt zijn.

We gebruiken de boeddhistische benadering van eerlijkheid, ethiek, mededogen, het loslaten van het ego, het opgeven van gehechtheid en de wens om anderen te kunnen helpen als we te maken krijgen met anderen, met onze klanten, onze familie, vrienden, buren etc. De boeddhistische benadering is om te leren ons ethisch verantwoord te gedragen op het werk, op zodanige wijze dat we onze negatieve gewoonten, onze negatieve activiteiten van lichaam, spraak en geest, weten te ontstijgen. Voorbij kunnen gaan aan de negatieve gewoonten van de manier waarop je je gedraagt en je dingen doet.
Wanneer ik het heb over negatieve gewoonten bedoel ik de gewoonten die schade berokkenen. Als gevolg van etisch leven ontwikkel je meer zelfvertrouwen, omdat je een veel duidelijker beeld hebt van welke de juiste weg is en welke niet. En dat leidt tot meer eerlijkheid, meer integriteit, meer enthousiasme. Je bent in staat om je geest te onderwerpen, je ego te verkleinen en het 'ik' niet meer het belangrijkst te laten zijn. Bewust zijn. Bewust zijn van het zelf, zelf-verantwoordelijkheid, bewust zijn van je eigen sterke emotionele gewoonten die gevaarlijk zijn, die schadelijk zijn voor jezelf en voor anderen, zoals bijvoorbeeld woede, hebzucht en het niet helder zien van dingen.
Wanneer je in staat bent je bewust te zijn van je schadelijke emotionele gewoonten, ben je in staat om eraan te werken, moet je er iets mee doen. Als resultaat daarvan zul je in staat zijn om je geest en je gedrag te beheersen en te sturen en zul je emotioneel groeien, rijp worden, volwassen. Dat geeft zelfvertrouwen en brengt een groter vermogen om te handelen op een heilzame manier tot stand. Het leidt tot helderheid in die zin dat je in staat bent naar een situatie, een probleem, een klacht of wat dan ook te kijken op een heldere manier. Je kunt zien op welke wijze je normaal zou reageren. Je kunt zien wat er omgaat in je geest. Je kunt ook zien wat er gebeurt bij de ander, wat de behoeften zijn van de ander. Dat geeft je het vermogen om te handelen

op de meest heilzame manier. Als manager moet je veel beslissingen nemen. Dat kun je dan doen op basis van helderheid, een bewust zijn van de realiteit van de situatie in plaats van op basis van een emotionele reactie. Dus de boeddhistische benadering is ook om je aandacht voor het ontwikkelen van dit zelf-bewustzijn te ontwikkelen, je gevoeligheid voor de behoeften en gevoelens van anderen te ontwikkelen, je bewust te kunnen zijn van je motivatie, in staat te zijn de motivatie van anderen te onderzoeken, in staat te zijn effectief en passend te communiceren.
De eerste stap komt dus voort uit zelf-verantwoordelijkheid: het nemen van verantwoordelijkheid voor de situatie, je eigen interpretatie, je eigen geest. Alle boeddhistische lessen kun je toepassen op de werkomgeving. Boeddhisme is niet alleen iets voor de zondagochtenden of iets waarbij je alleen maar op je meditatiekussentje zit. Boeddhisme gaat over het ontwikkelen van mededogen, wijsheid en vaardigheden. Zijn dit niet de kwaliteiten die een goede manager moet zien te ontwikkelen? Mededogen, wijsheid en vaardigheid. Binnen het boeddhisme zijn er veel methoden om je te helpen deze kwaliteiten te ontwikkelen. Een van de meest effectieve technieken die ik zelf voortdurend beoefende is wat we in het Tibetaans 'Lo Jong' noemen, gedachtentransformatie ofwel de transformatie van problemen. Ongeveer een jaar geleden heb ik hier ook een lezing gegeven over het transformeren van problemen. Deze methodiek is niet zozeer religieus en bijzonder effectief.

Ik heb jullie verteld dat ik manager ben geweest: Strategic Sourcing Manager. Een beetje een chique benaming, maar ik was verantwoordelijk voor de onderhandelingen met de leveranciers van alle vereiste verpakkingselementen voor de Campbell Soup Company in heel Australazië. Ik weet niet of jullie weten wat dit voor bedrijf is? Het lijkt op Heinz. Andy Warhol heeft een groot schilderij gemaakt van een soepblikje van Campbell. Dit was een klein deel van mijn baan omdat Campbell ook nog eigenaar was van een ander bedrijf: Arnott's Biscuits, het grootste biscuitbedrijf in Australië en Azië. Voor dit bedrijf heb ik de meeste verpakkingscontracten afgesloten. Ik was verantwoordelijk voor de levering naar veel fabrieken in Indonesië, Hong Kong, Nieuw-Zeeland en Australië. Het bedrijf had tienduizenden medewerkers en de contracten waren vele miljoenen dollars per jaar waard. En natuurlijk kwam het bij het managen van een dergelijk grote operatie regelmatig voor dat de levering niet was zoals ze zou moeten zijn. En als sommige leveringen niet werden gedaan konden bepaalde productieschema's niet worden uitgevoerd, wat de organisatie heel veel geld kostte. Het kon soms heel stressvol zijn. De manier waarop mijn voorganger en veel van mijn collega's met deze situatie omgingen was schreeuwen aan de telefoon. "Je zorgt maar dat het hier komt!" Ongelooflijk. Ik dacht: "Ik kan dat niet". In de eerste plaats omdat ik een boeddhistische non ben, iets wat zij overigens niet wisten, en in de tweede plaats omdat ik gewoon van mening ben dat het niet de manier is om je te gedragen.

Ik probeerde altijd om goed naar de situatie te kijken; wat is het probleem van de ander, van het andere bedrijf. Hoe kunnen we tot een oplossing komen. Boos worden en schreeuwen? Dat zal niet veel verschil maken. Het zou kunnen dat ze daardoor dingen gaan doen, maar er moet een andere manier zijn. Het transformeren van een probleem gebeurt wanneer je in staat bent het in je eigen geest te transformeren, zodat het geen probleem meer is maar iets waarmee je kunt omgaan en je niet meer in de emotionele achtbaan belandt. Je wordt er niet meer gestresst en boos van. Je bent op de een of andere wijze in staat met de situatie om te gaan.

Ik bluf niet en ik schep niet op; ik heb een onderscheiding ontvangen van het bedrijf. Het heet de 'MAD Award'. M.A.D.: Make A Difference, een verschil maken. Er was een serieus besmettingsgevaar en ik ben in staat geweest om op zo'n manier om te gaan met het terughalen van leveranties dat het probleem snel was opgelost en er niet veel mensen overstuur raakten. Dat had het bedrijf nog niet eerder gezien. Dus ik heb daadwerkelijk geloof in de boeddhistische benadering; het nemen van verantwoordelijkheid voor het transformeren van je perceptie van de situatie en proberen om op een heldere manier met de situatie om te gaan kan echt verschil uitmaken.

Er zijn zoveel zaken waarover we kunnen praten binnen dit onderwerp. Toen ik hier arriveerde vanavond zei ik tegen een paar mensen dat ik dacht dat ik hier waarschijnlijk wel een week over zou kunnen praten. Praten over wat voor soort technieken je kunt gebruiken om je zelf-bewustzijn en je vermogen om effectief te managen kunt ontwikkelen. Om je eigen leven te managen en je werkomgeving te managen. Tegenwoordig is er ook veel belangstelling voor het integreren van een bepaalde mate van spiritualiteit, persoonlijke waarden en behoeften, in de zakelijke behoeften. In Amerika is een paar jaar geleden een organisatie opgericht genaamd 'Spirit in Business'. Veel behoorlijk hoge zakenmensen zijn begonnen hiernaar te kijken, te kijken naar hoe ze een bepaalde mate van spiritualiteit in hun bedrijf kunnen brengen. Ik denk dat we voorzichtig moeten zijn met wat we bedoelen met spiritualiteit, maar ik ga ervan uit dat het idee is om individuen in staat te stellen meer innerlijke harmonie te verwerven zodat er aan de buitenkant ook meer harmonie zal zijn. En dat zal zeker bijdragen aan de winst van het bedrijf.

Transcript en vertaling Fokje Westerling

Tibet nieuws

KYABJE BAKULA RINPOCHEE OVERLEDEN

Een van de meest gerespecteerde boeddhistische leraren in India is overleden. De eerwaarde Kyabje Bakula Rinpochee kwam oorspronkelijk uit Ladakh, maar studeerde aan het Drepung Klooster in Tibet. Hij werd tot monnik gewijd door de Dertiende Dalai Lama. In 1949 werd hij door Pandit Jawaharlal Nehru verzocht de politiek in te gaan, en dat deed hij, om het volk van Ladakh te kunnen helpen. Hij werd lid van het Indiase Parlement en werd tien jaar lang Ambassadeur van India in Mongolië. Hij was de eerste die zich inzette om het boeddhisme in Mongolië weer leven in te blazen. Hij was bekend als geleerde (hij had de Geshe Lharampa graad behaald) en als diplomaat.

Z.H. DE DALAI LAMA ONTMOET PRESIDENT BUSH

Op 11 september jl. ontmoette Z.H. de Dalai Lama de president van de VS George W. Bush. Onderwerp van gesprek was de politieke situatie in Tibet en de status van de contacten tussen vertegenwoordigers van Z.H. en de Chinese ambtenaren (zie de twee voorafgaande MM's voor meer informatie hierover). President Bush herhaalde zijn steun voor het behouden van de culturele identiteit van de Tibetanen. Ook ondersteunt hij het streven van de Dalai Lama naar een dialoog met China.
In mei 2003 werd voor de eerste keer aan het Congress van de VS over Tibet gerapporteerd door de president zelf. In dit rapport benadrukte hij dat als er geen goede oplossing voor de Tibetaanse situatie zou komen, dit een hindernis zou vormen voor betere politieke en economische contacten tussen de VS en de Volksrepubliek China.

EUROPESE UNIE VRAAGT CHINA THEO VAN BOVEN TE ONTVANGEN

In een verklaring op 6 november aan het Third Committee of the UN General Assembly heeft de Europese Unie (EU) de Volksrepubliek China gevraagd om VN speciale rapporteur Theo van Boven "zo spoedig mogelijk" te ontvangen.
De heer Van Boven is Speciale Rapporteur over Marteling van de VN Mensenrechten Commissie. Een uitnodiging van de kant van China is al gedaan maar de voorwaarden moeten nog besproken worden. In 1999 werd de voorganger van dhr. Van Boven door China uitgenodigd, maar zijn voorwaarden werden nooit door China geaccepteerd en het bezoek heeft dus nooit plaatsgevonden.

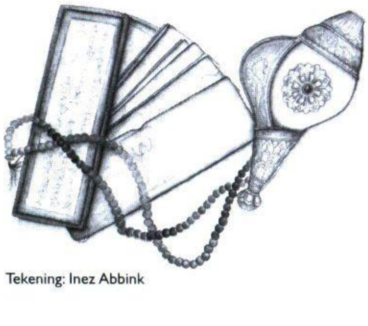
LERAAR KARMAPA VRIJGELATEN

In september werd Yongdzin Nyima, leraar van de Karmapa Ugyen Trinley Dorje, door de Chinese authoriteiten vrijgelaten. Hij werd in juni 2002 gearresteerd op verdenking van het helpen ontsnappen van de jonge Karmapa in januari 2000. Tijdens deze ontsnapping zou hij hebben deelgenomen aan een list waarbij de Chinese autoriteiten moesten geloven dat de Karmapa in een meditatieretraite was. In plaats daarvan was de Karmapa onderweg naar India. Lama Nyima zou deze list volgehouden hebben tot dat hij hoorde dat de Karmapa veilig was aangekomen. Lama Nyima is blijkbaar in goede gezondheid en wil in Tibet blijven. Hij heeft geen plannen om naar India te vluchten. De Karmapa, die nu niet ver van Dharamsala verblijft , is blij dat zijn leraar vrij is gekomen.

CHINA'S PLANNEN VOOR DE BRAHMAPOETRA

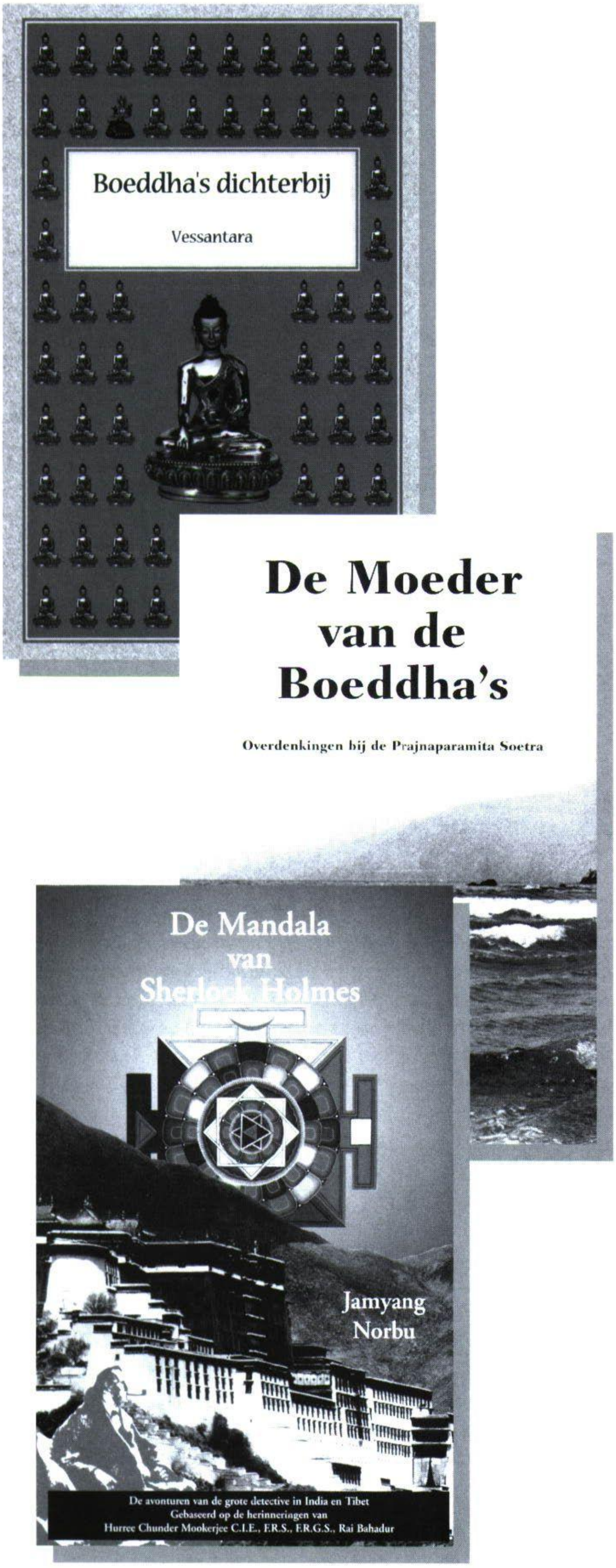
Een Chinees plan om de richting van Tibetaanse rivieren te veranderen zou een groots, Indiaas plan dwarsbomen en serieuse gevolgen hebben voor dat land. India werkt nu aan een plan om 30 Indiase rivieren te verbinden. Het is een project dat zo'n 5.600 miljard roepies ($12 miljard!) zal kosten en in 2012 klaar moet zijn. Nu wil China de grootste hydro-elektrische krachtcentrale ter wereld bouwen om 40.000 megawatt te genereren. Ze willen het water ook naar de droge noordelijke provincies van Xinjiang en Gansu (Gobi woestijn) pompen. Water uit de Brahmaputra is hiervoor essentieel. Hun plan zou in 2009 gereed zijn.
De Tibetaanse hoogvlakte is de bron van de 10 belangrijkste rivieren in Azië, waaronder de Brahmapoetra (Tib: Yarulung Tsangpo), de Sutlej en de Indus. Ongeveer 90% van het water uit die rivieren vloeit richting India, Bangladesh, Nepal en Pakistan. De Brahmapoetra vindt zijn oorsprong in een gletsjer dicht bij Mt. kailash. Het is de grootste rivier in Tibet en de hoogstgelegen op aarde. De rivier stoomt 2.057 kilometer in Tibet alvorens ze via China en Bhutan, Bangladesh en India bereikt. De totale lente is 2.900 kilometer. Voor India zijn eventuele plannen met de Brahmaputra heel belangrijk. Als het water uit die rivier niet meer naar India vloeit, is onder andere het verbindingsproject niet meer mogelijk. India en Bangladesh zou dan afhankelijk worden van China, die water zou kunnen inhouden voor het opwekken van stroom of voor irrigatie in het droge seizoen. China zou ook water kunnen loslaten tijdens overstromingen met desastreuze gevolgen voor Zuidoost Azië.
Het is onmogelijk om op een conventionele wijze de koers van de machtige Brahmaputra te veranderen en de Chinese Academy of Engineering Physics in Beijing heeft de suggestie geopperd dit met nucleaire explosieven te realiseren. Mede gezien de feit dat de regio vaak last heeft van aardbevingen, zijn er stemmen in India opgegaan om met China serieus over dit onderwerp te praten.

Door Paula de Wijs



Tekening: Inez Abbink

Nieuwe boeken



Boekrecensie
Boeddha's Dichterbij
Door: Vessantara
Maitreya Uitgeverij
€ 35,-

Deze verzorgde uitgave is een uitgebreide studie die voor een breed publiek is geschreven. Het boek behandelt de voornaamste boeddhavormen die in het Tibetaans boeddhisme worden gevisualiseerd. Een wezenlijk onderdeel is het transformeren van de geest door via licht, kleur, vorm en geluid van mantra contact te maken met diepe innerlijke kwaliteiten.
Het werk, in vier delen, begint met het levensverhaal van Boeddha Shakyamoeni en een inleiding op visualisatie en toewijding. Daarna volgen uitgebreide delen over de mandala van de vijf boeddha's en de belangrijkste bodhisattva's en een slotdeel over tantrische boeddhavormen. De auteur geeft bewust niet alle geheimen bloot rond de visualisaties van boeddhavormen. Daarvoor is de inwijding en uitleg van een bevoegde leraar of goeroe noodzakelijk. Het boek is door zijn helderheid, diepgang, educatieve opbouw en de prettig leesbare, op de westerse lezer afgestemde inhoud en toon, een voorbeeldige inleiding op het tantrische Tibetaans boeddhisme. Het boek is ruim geïllustreerd met zwart-wit- en kleurentekeningen en thangka's van de bekende schilder en leraar Andy Weber. Het bevat een verklarende woordenlijst en literatuuropgave.
De vertaling is van Susanne Bulten.

De Moeder van de Boeddha's
Meditatie op de Prajnaparamita Soetra
Door: Lex Hixon
Maitreya Uitgeverij
€ 22,50

De Mandala van Sherlock Holmes
De ontbrekende jaren en avonturen van de grote detective in India en Tibet
Door: Jamyang Norbu
Maitreya Uitgeverij
€ 22,50

Margot Kool-Stumpel

MEDITATIE VOOR ALGEMEEN PUBLIEK
ELKE DINSDAG VAN 19.00 TOT 20.00 UUR

Doel is om goedheid te activeren. De meditaties zijn bedoeld voor mensen die willen weten wat het boeddhisme te zeggen heeft over positief denken en over meditatie. De informatie is gebaseerd op de Lam Rim, boeddhistische instructies over een geleidelijke ontwikkeling van de geest. Het is niet nodig boeddhist te zijn of te worden.

Elke dinsdag van 19.00 – 20.00 uur onder leiding van Koosje van der Kolk. Iedereen is welkom.
Kosten: **vrij (eigen bijdrage)**
Plaats: **Maitreya Instituut (oude jeugdherberg)**
Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst.
Tel 0578 661625/661450

INTERNETADRESSEN:

Niet eerder uitgegeven lessen van Lama Yeshe en Lama Zopa Rinpochee: Elke maand wordt een aantal lessen op een gratis email lijst geplaatst. Je kunt je aanmelden op: http://www.lamayeshe.com/talktous/newsletter/index.shtml

MEDITATIES IN ZUTPHEN

Iedere maandag van 17.30 - 19.00 uur meditaties op de stadia van het pad naar de verlichting (Lam Rim) door Tenzin Chödron, voorafgegaan door yoga, gericht op de meditatiehouding, geleid door Uf Riezebos.
Informatie: **0575-511291**

BOS- EN TUIN WEEKENDEN

Data: 5 t/m 7 maart 2004
2 t/m 4 april
7 t/m 9 mei
4 t/m 6 juni

Heartfelt thanks to all who contributed to the annual Festival of Light and Merit at Sakadawa. In addition to the merit of your light offerings, prayers and dedications, more than 2000 euro was raised to benefit the Root Institute in Bodh Gaya and Maitreya Instituut. Fantastisch!

Thank you, thank you!
Holly

VOORLOPIG PROGRAMMA BEZOEK LAMA ZOPA RINPOCHEE AUGUSTUS 2004

Zaterdag 21 en zondag 22 augustus: Grote Initiatie Medicijn-Boeddha in Amsterdam.
De rest van het programma vindt plaats in Maitreya Instituut Emst.
Dinsdag 24 augustus, 's middags: groot feest met picknick
Zaterdag 28 augustus: lessen (16-18 uur)
Zondag 29 augustus: lessen en een 21 Tara-initiatie
Dinsdag 31 augustus, 's ochtends: lang leven poedja voor Lama Zopa Rinpochee. Iedereen is welkom bij de lessen van Lama Zopa Rinpochee.

LAMA ÖSEL FONDS VRAAGT SPONSORS VOOR OPLEIDING ÖSEL RINPOCHEE

Nu Lama Ösel voor zijn middelbare schoolopleiding in Spanje studeert en bovendien zijn huishouding in het Sera-klooster in India draaiende moet houden, doen wij een beroep op u om een bijdrage te leveren aan de kosten. De school kost ongeveer 30,000 dollar per jaar.
Daarmee is het fonds niet langer toereikend. De totale kosten worden op het dubbele geraamd van de 22 tot 24 duizend dollar die jaarlijks binnenkwam uit donaties.
Dit biedt opnieuw een gelegenheid tot vrijgevigheid, de eerste van de beoefeningen van perfectie. Donaties kunnen worden overgemaakt aan het Maitreya Instituut onder vermelding Lama Ösel Fonds, postbank rek.nr. 6901668.

Frances, Kathmandu

BIJDRAGE BOEDDHIST OP TE VOEREN ALS GIFT

Een Nederlandse boeddhist mag volgens de rechter in Den Bosch, de contributie aan zijn religie aftrekken als gift. Boeddhisten betalen contributie, waarvan de hoogte afhankelijk is van de duur en het aantal cursussen die zij voor hun kerkgenootschap bezoeken. De rechter vindt dat boeddhistisch religieus onderricht en gebeds-en inwijdingsbijeenkomsten weliswaar cursussen zijn, maar dat de kosten hiervoor toch als gift aan een kerkelijke instelling kunnen worden beschouwd. Hij baseert zich hierbij op de voor het boeddhistische geloof karakteristieke meester-leerling verhouding.

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
januari, februari, maart 2004

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman
Dolly van den Akker

MEDEWERKERS AAN DIT NUMMER:
Margot Kool
Joe Weston
Fokje Westerling
Koosje van der Kolk

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Alex van Baar en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Lama Ösel Rinpochee
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Drukkerij Fokker
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut. Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is € 20,- in Nederland, € 30,- in Europa en € 44,- in overige landen.
Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers € 5,00 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Marco Werre

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Ven. Kaye Miner
Jacoba Postma

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: emst@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 10-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: amsterdam@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 11.00 - 17.30 uur.
(In juli en augustus van 12.00 - 17.00 uur)
Zie ook onze website: www.maitreya.nl

MAITREYA GRONINGEN
E-mail: maitreya.groningen@hetnet.nl
Telefoon: 0595-571128

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op de invoering van de Euro en een inflatiecorrectie hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn nu nog meer verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker. Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft financiële consequenties.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste € 5,- per maand of € 60,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

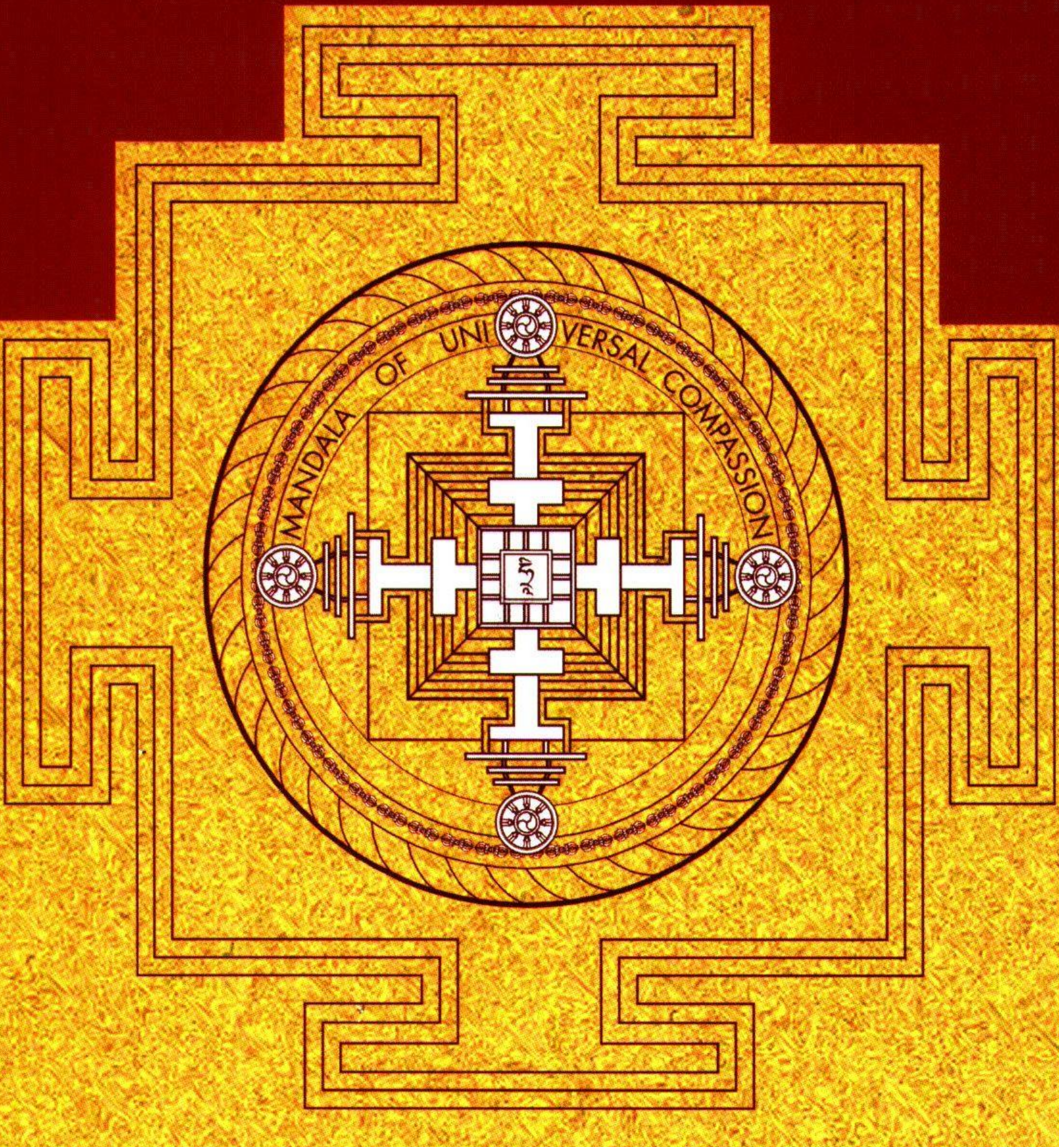
BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Ösel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION